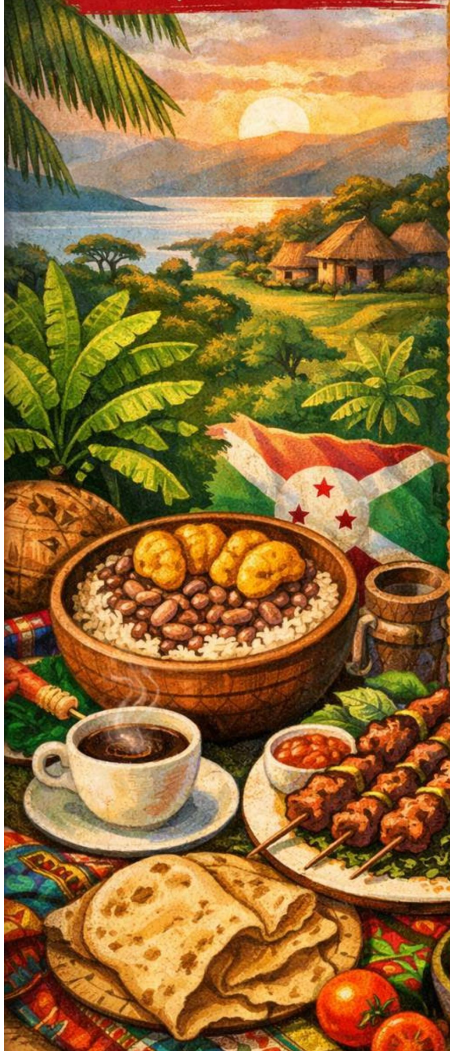


Виктория Романова

**БУРУ** НА  
ЗАВТРАК,  
**Н** ОБЕД,  
**И**  
**ДИ** УЖИН



# Романова Виктория

## Бурунди на завтрак, обед и ужин

*<https://litres.ru/71932660>*

*SelfPub; 2025*

### Аннотация

"Бурунди на завтрак, обед и ужин" это погружение в живую, тёплую и самобытную кухню Восточной Африки.

Эта книга собрала традиционные рецепты Бурунди, передаваемые из поколения в поколение: простые в приготовлении, но наполненные глубоким вкусом и историей. Здесь кукурузная каша ужи, пряный суп из фасоли с арахисом, жареные бананы, тушёные овощи и ароматные блюда из маниоки оживают на страницах, приглашая в путешествие, где еда это не просто пища, а ритуал, способ сохранить культуру и напомнить о корнях.

Каждый рецепт тщательно подобран и изложен подробно, чтобы даже новичок смог почувствовать душу бурундийской кухни на своей кухне. Вы найдёте блюда для любого времени дня: сытные завтраки, ароматные обеды, уютные ужины и простые перекусы, в которых звучит тёплый ритм африканской земли.

# Романова Виктория

## Бурунди на завтрак, обед и ужин

Ужи – кукурузная каша

### Ингредиенты:

Кукурузная мука – 1 стакан



Вода – 2,5 стакана



Соль – 1/2 чайной ложки



### Приготовление:

Вскипятите воду в кастрюле, добавьте соль.

Постепенно всыпайте кукурузную муку, постоянно помешивая деревянной ложкой, чтобы не образовались комки.

Убавьте огонь до минимума и продолжайте мешать, пока каша не загустеет.

Накройте крышкой и варите на медленном огне 10–15 минут, периодически помешивая.

Подавайте горячей как гарнир к овощам, мясу или рыбе.

## **Ибихазы – жареные бананы**

---

### **Ингредиенты:**

Спелые, но твёрдые бананы – 4 штуки



Растительное масло – для жарки



Соль – щепотка



### **Приготовление:**

Очистите бананы и разрежьте вдоль пополам.

В сковороде разогрейте растительное масло на среднем огне.

Обжаривайте бананы с обеих сторон до золотистой корочки.

Выложите на бумажные полотенца, чтобы удалить излишки масла.

Посыпьте щепоткой соли перед подачей. Можно подавать как закуску или гарнир.

# Суп из фасоли с арахисовой пастой

---

## Ингредиенты:

Красная фасоль – 1 стакан



Арахисовая паста – 2 столовые ложки



Лук – 1 штука



Помидоры – 2 штуки



Чеснок – 2 зубчика



Вода – 4 стакана



Соль, перец – по вкусу



Растительное масло – 2 столовые ложки



### **Приготовление:**

Замочите фасоль на ночь, затем отварите до готовности.

На сковороде обжарьте нарезанный лук и чеснок до золотистого цвета.

Добавьте нарезанные помидоры, тушите 5 минут.

Выложите обжарку к фасоли, добавьте арахисовую пасту и воду. Хорошо размешайте.

Варите на слабом огне 20 минут, приправьте солью и перцем по вкусу.

## **Игамба – тушёные зелёные овощи**

---

### **Ингредиенты:**

Листья мангольда, шпината или сладкого картофеля – 300

г



Лук – 1 штука



Помидоры – 2 штуки



Чеснок – 2 зубчика



Растительное масло – 2 столовые ложки



Соль – по вкусу



**Приготовление:**

Промойте зелёные листья и нарежьте их полосками.

Обжарьте на растительном масле нарезанный лук и чеснок до прозрачности.

Добавьте нарезанные помидоры, тушите 5 минут.

Положите зелень, перемешайте и тушите под крышкой 10 минут.

Приправьте солью. Подавайте горячим.

## **Ндумба – тушёная рыба с бананами**

---

### **Ингредиенты:**

Рыба (например, тилапия) – 500 г



Бананы – 3 штуки



Лук – 1 штука



Помидоры – 2 штуки



Чеснок – 2 зубчика

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.