Романова Виктория

ПАЛЬМОВОЕ ЗОЛОТО

Кулинария Габона через пальмовое масло





Романова Виктория

Пальмовое золото: кулинария Габона через пальмовое масло

«Автор»
2025

Виктория Р. А.

Пальмовое золото: кулинария Габона через пальмовое масло / Р. А. Виктория — «Автор», 2025

Пальмовое масло — это сердце и душа габонской кухни. Оно окрашивает блюда в тёплые золотисто-янтарные оттенки, наполняет их насыщенным ароматом земли, солнца и леса. "Пальмовое золото: кулинария Габона через пальмовое масло" — это погружение в традиции, вкусы и культуру страны, где каждый рецепт — история, передаваемая из поколения в поколение.Эта книга собрала блюда, в которых пальмовое масло не просто ингредиент, а символ жизни и тепла: от сытных соусов и ароматных рагу до нежных закусок и простых повседневных угощений. Здесь вы найдёте классические рецепты курицы, рыбы, овощей и бобовых, узнаете, как готовят традиционные фуфу и густые супы, и почувствуете настоящий вкус Габона у себя на кухне.Каждое блюдо изложено подробно и понятно, чтобы вы смогли не только повторить его, но и прочувствовать ту глубокую связь с природой и домашним очагом, которую несёт в себе габонская кухня.

© Виктория Р. А., 2025
© Автор, 2025

Романова Виктория
Пальмовое золото: кулинария Габона через пальмовое масло

Poulet Nyembwe (Курица в пальмовом соусе)

Ингредиенты:

1 курица (около 1,5 кг), нарезанная на куски

-

3 столовые ложки пальмового масла

-

2 средние луковицы, мелко нарезанные

-

3 зубчика чеснока, измельчённых

-

200 г мякоти пальмового ореха (или готовой пасты из пальмы)

-

1 острый перец (по желанию)

-

Соль и чёрный перец по вкусу

-

Приготовление:

Обжарьте куски курицы в пальмовом масле до золотистой корочки. Выньте курицу и отложите в сторону.

В той же кастрюле обжарьте лук и чеснок до мягкости.

Добавьте мякоть пальмового ореха и тщательно перемешайте.

Верните курицу в кастрюлю, добавьте острый перец и немного воды.

Тушите на слабом огне под крышкой 45–60 минут, пока мясо не станет очень мягким, а соус густым и насыщенным.

Подавайте с рисом или фуфу.

Sauce Graine (Пальмовый соус)

Ингредиенты:

250 г мякоти пальмового ореха

-

1 л воды

-

1 луковица, измельчённая

-

1 зубчик чеснока

-

1 лавровый лист

-

Соль и перец по вкусу

Приготовление:

Разомните мякоть пальмового ореха с тёплой водой и процедите, чтобы получить густую жидкость.

В глубокой кастрюле разогрейте смесь, добавьте лук, чеснок и лавровый лист.

Варите на медленном огне около 30 минут, периодически помешивая.

Приправьте солью и перцем.

Соус можно использовать с мясом, рыбой или овощами.

Poisson Nyembwe (Рыба в пальмовом соусе)

Ингредиенты:

4 куска белой рыбы (тилапия, морской окунь)

2 столовые ложки пальмового масла

1 большая луковица

150 г мякоти пальмы

1 зубчик чеснока

Соль и острый перец по вкусу

Приготовление:

Обжарьте рыбу в пальмовом масле до золотистой корочки. Выньте и отложите.

Обжарьте лук и чеснок до мягкости.

Добавьте мякоть пальмы и 200 мл воды. Перемешайте.

Верните рыбу в соус и тушите 20–25 минут.

Подавайте с маниокой или рисом.

Ndolé (Горькие листья в пальмовом масле)

Ингредиенты:

300 г горьких листьев (можно заменить шпинатом с добавлением рукколы)

2 столовые ложки пальмового масла

1 луковица

2 зубчика чеснока

100 г молотого арахиса

Соль и перец

Приготовление:

Промойте листья и отварите их в воде 5–7 минут. Откиньте на дуршлаг.

В пальмовом масле обжарьте лук и чеснок.

Добавьте арахис и 100 мл воды, размешайте до получения пасты.

Добавьте листья, приправьте солью и перцем.

Тушите 15 минут на слабом огне.

Okok (Листья маниоки с пальмовым маслом)

Ингредиенты:

400 г листьев маниоки (или шпината)

2 столовые ложки пальмового масла

1 луковица

1 зубчик чеснока

100 г арахиса

Соль по вкусу

Приготовление:

Измельчите листья маниоки в пасту.

В кастрюле разогрейте пальмовое масло, обжарьте лук и чеснок.

Добавьте арахис и немного воды, готовьте до пастообразной массы.

Вмешайте листья, посолите.

Варите 20 минут, подливая воду по необходимости.

Saka-Saka с пальмовым маслом

Ингредиенты:

500 г тертых листьев маниоки

100 мл пальмового масла

1 луковица

2 зубчика чеснока

1 острый перец

Соль

Приготовление:

В большой кастрюле вскипятите воду, добавьте листья маниоки, варите 20 минут.

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.