

РОМАНОВА ВИКТОРИЯ

ЛЕСОТО

ЕДА В РИТМЕ ПРИРОДЫ



РЕЦЕПТЫ

ТРАДИЦИИ

СЕЗОНЫ

Романова Виктория

Лесото: еда в ритме природы

«Автор»

2025

Виктория Р. А.

Лесото: еда в ритме природы / Р. А. Виктория — «Автор», 2025

"Лесото: еда в ритме природы" — это кулинарный путеводитель по традиционной кухне Лесото, уникальной стране, спрятанной среди гор Южной Африки. В этой книге собраны рецепты, которые отражают не только вкусы и предпочтения местных жителей, но и их глубокую связь с природой и землёй. Здесь, в ритме бескрайних лесов и горных вершин, зародилась кулинарная культура, переплетённая с многовековыми традициями и простыми, но насыщенными ингредиентами. От душистых каш, приготовленных на открытом огне, до ароматных блюд с фасолью и мясом, каждая страница книги расскажет о том, как местные жители создают еду, которая согревает не только тело, но и душу. Вы узнаете, как легко приготовить блюда из простых, доступных продуктов, с помощью которых можно ощутить настоящий вкус природы.

© Виктория Р. А., 2025

© Автор, 2025

Романова Виктория

Лесото: еда в ритме природы

Пап (Кукурузная каша)

Ингредиенты:

Кукурузная мука – 2 стакана



Вода – 4 стакана



Щепотка соли



Приготовление:

Вскипятите 3 стакана воды с солью в глубокой кастрюле.

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

Уменьшите огонь до минимума, накройте крышкой и варите, периодически помешивая, около 30–40 минут.

При необходимости добавьте оставшийся стакан воды.

Подавайте горячим как основное блюдо или гарнир к мясу и овощам.

Сесеву (Лесотское рагу из фасоли и овощей)

Ингредиенты:

Белая фасоль – 1 стакан



Морковь – 2 шт.



Картофель – 2 шт.



Лук – 1 шт.



Чеснок – 2 зубчика



Помидоры – 2 шт.



Масло растительное – 2 ст. ложки



Соль, перец – по вкусу



Приготовление:

Замочите фасоль на ночь в холодной воде.

Отварите фасоль до мягкости.

В отдельной кастрюле разогрейте масло и обжарьте мелко нарезанный лук и чеснок.

Добавьте нарезанные морковь, картофель и помидоры, тушите 10 минут.

Выложите фасоль, перемешайте, приправьте солью и перцем.

Накройте крышкой и тушите ещё 20–30 минут, пока овощи не станут мягкими.

Мотохо (Кислая каша)

Ингредиенты:

Сорго или кукурузная мука – 1 стакан



Вода – 3 стакана



Немного закваски или йогурта



Приготовление:

Смешайте муку с водой и закваской до однородности.

Оставьте бродить в тёплом месте на 1–2 дня.

После брожения доведите смесь до кипения на среднем огне, постоянно помешивая.

Убавьте огонь и варите 20 минут до загустения.

Подавайте тёплым или охлаждённым.

Лесото-стайл тушеная курица

Ингредиенты:

Курица – 1 кг (частями)



Лук – 2 шт.



Чеснок – 4 зубчика



Помидоры – 3 шт.



Перец чили – 1 шт.



Масло растительное – 3 ст. ложки



Соль, перец – по вкусу



Приготовление:

В сковороде обжарьте курицу до золотистой корочки.

Отложите курицу, а в той же сковороде обжарьте нарезанный лук и чеснок.

Добавьте нарезанные помидоры и перец чили, тушите 5 минут.

Верните курицу в сковороду, добавьте немного воды.

Накройте крышкой и тушите на слабом огне 40–50 минут, пока мясо не станет мягким.

Традиционный хлеб на костре (Фата)

Ингредиенты:

Пшеничная мука – 3 стакана



Дрожжи – 1 пакетик (7 г)



Сахар – 2 ст. ложки



Соль – 1 ч. ложка



Вода – 1,5 стакана



Масло – для смазывания



Приготовление:

Смешайте муку, дрожжи, сахар и соль.

Понемногу вливайте тёплую воду, замешивая мягкое тесто.

Накройте и оставьте в тёплом месте на 1–1,5 часа.

Разделите тесто на небольшие лепешки.

Обжаривайте на сухой раскалённой сковороде или на камне над огнём с двух сторон до золотистой корки.

Лесото-бобы с луком

Ингредиенты:

Чёрная фасоль – 1 стакан



Лук – 1 крупная головка



Чеснок – 2 зубчика



Масло растительное – 2 ст. ложки



Соль, перец – по вкусу



Приготовление:

Отварите фасоль до мягкости.

Нарежьте лук полукольцами и обжарьте его до золотистого цвета.

Добавьте мелко нарезанный чеснок.

Выложите фасоль к луку, перемешайте и приправьте.

Прогрейте вместе 5 минут и подавайте.

Овощной соте с тыквой

Ингредиенты:

Тыква – 500 г



Морковь – 2 шт.



Картофель – 2 шт.



Лук – 1 шт.



Масло растительное – 2 ст. ложки



Соль, чёрный перец – по вкусу



Приготовление:

Нарежьте тыкву, морковь и картофель кубиками.

В сковороде обжарьте лук до мягкости.

Добавьте овощи, перемешайте.

Влейте немного воды, накройте крышкой и тушите на медленном огне до готовности.

Посолите и поперчите перед подачей.

Кислый молочный напиток (Амаси)

Ингредиенты:

Кислое молоко или кефир – 2 стакана



Вода – 1 стакан (по желанию)



Приготовление:

Хорошо охладите кислое молоко.

По желанию разбавьте водой для более мягкого вкуса.

Подавайте в глиняной чаше или обычной посуде, как освежающий напиток к блюдам.

Острая томатная подлива

Ингредиенты:

Помидоры – 4 шт.



Лук – 1 шт.



Перец чили – 1 шт.



Чеснок – 2 зубчика



Масло растительное – 2 ст. ложки



Соль – по вкусу



Приготовление:

Нарежьте помидоры и лук мелко.

В сковороде разогрейте масло, обжарьте лук и чеснок до золотистого цвета.

Добавьте помидоры и чили, тушите на среднем огне 10–15 минут, пока соус не загустеет.

Посолите по вкусу.

Подавайте к папу или мясным блюдам.

Жареная капуста

Ингредиенты:

Белокочанная капуста – 1 маленький кочан



Лук – 1 шт.



Масло растительное – 2 ст. ложки



Соль, перец – по вкусу

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.