

РОМАНОВА ВИКТОРИЯ

ВКУС МОЗАМБИКА

Путешествие от Индийского
океана до саванны



Романова Виктория

**Вкус Мозамбика: Путешествие от
Индийского океана до саванны**

«Автор»

2025

Виктория Р. А.

Вкус Мозамбика: Путешествие от Индийского океана до саванны /
Р. А. Виктория — «Автор», 2025

Добро пожаловать в Мозамбик — страну, где жаркий ветер с Индийского океана несёт запах пряностей, а в глубине саванн рождаются простые, но наполненные сердечным теплом блюда. "Вкус Мозамбика: Путешествие от Индийского океана до саванны" — это гастрономическое исследование страны, где в каждой тарелке переплелись древние африканские традиции, португальские мотивы и ароматы тропиков. В этой книге собраны аутентичные рецепты — от острого пири-пири и кокосовых рагу до жареной кассавы и сладких пирожков с тыквой. Вы найдёте блюда, которые готовят на берегах шумного океана, в уличных лавках старых городов и в деревнях, затерянных в сердце саванны. Простые ингредиенты, яркие вкусы и особый дух открытий делают мозамбикскую кухню незабываемой. Книга создана для всех, кто хочет почувствовать жар песка, прохладу пальм и сладость манго — не выходя из собственной кухни. Пошаговые рецепты и небольшие истории о традициях помогут воссоздать атмосферу далёкой и удивительно тёплой страны.

© Виктория Р. А., 2025

© Автор, 2025

Романова Виктория

Вкус Мозамбика: Путешествие от Индийского океана до саванны

Пири-пири кура (Galinha Piri-Piri) – Курица с острым перцем

Ингредиенты:

Курица (целая или разделанная) – 1,5 кг



Острый перец пири-пири (или чили) – 4–5 шт.



Чеснок – 4 зубчика



Лимон – 2 шт.



Оливковое масло – 100 мл



Уксус (винный или яблочный) – 2 ст. л.



Соль – 1 ч. л.



Паприка – 1 ч. л.



Приготовление:

Сделать маринад: измельчить перцы, чеснок, сок лимонов, масло, уксус, соль и паприку в блендере.

Натереть курицу маринадом, оставить минимум на 2 часа (лучше на ночь).

Жарить на мангале или запекать при 200°C до готовности (примерно 45–60 минут).

Подаётся с рисом или кассавой.

Матапа – Тушёные листья маниоки с арахисом и кокосом

Ингредиенты:

Листья маниоки (можно заменить шпинатом) – 300 г



Кокосовое молоко – 400 мл



Арахис (жареный, молотый) – 100 г



Чеснок – 3 зубчика



Лук – 1 шт.



Креветки (по желанию) – 200 г



Соль – по вкусу



Приготовление:

Листья мелко нарезать, проварить 10–15 минут.

Обжарить лук и чеснок на масле до мягкости.

Добавить арахис, кокосовое молоко и листья маниоки. Варить на медленном огне 20 минут.

Добавить креветки, варить ещё 5–7 минут. Посолить по вкусу.

Карил ди Камарао – Креветочный карри по-mozамбикски

Ингредиенты:

Крупные креветки (очищенные) – 500 г



Лук – 1 шт.



Чеснок – 3 зубчика



Томатное пюре – 3 ст. л.



Кокосовое молоко – 300 мл



Карри-порошок – 1 ч. л.



Масло – для жарки



Соль, перец – по вкусу



Приготовление:

Обжарить лук и чеснок до золотистого цвета.

Добавить томатное пюре и карри, тушить 5 минут.

Влить кокосовое молоко, довести до кипения.

Выложить креветки, тушить 5–7 минут до готовности.

Подавать с рисом или матапой.

Касава фрита – Жареная маниока

Ингредиенты:

Кассава (юка) – 1 кг



Соль – 1 ч. л.



Масло для жарки – 500 мл



Приготовление:

Очистить кассаву, нарезать брусками, отварить в подсоленной воде 10 минут.

Высушить и обжарить во фритюре до золотистого цвета.

Подавать горячей как гарнир или закуску.

ПАО – Домашний мозамбикский хлеб

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.