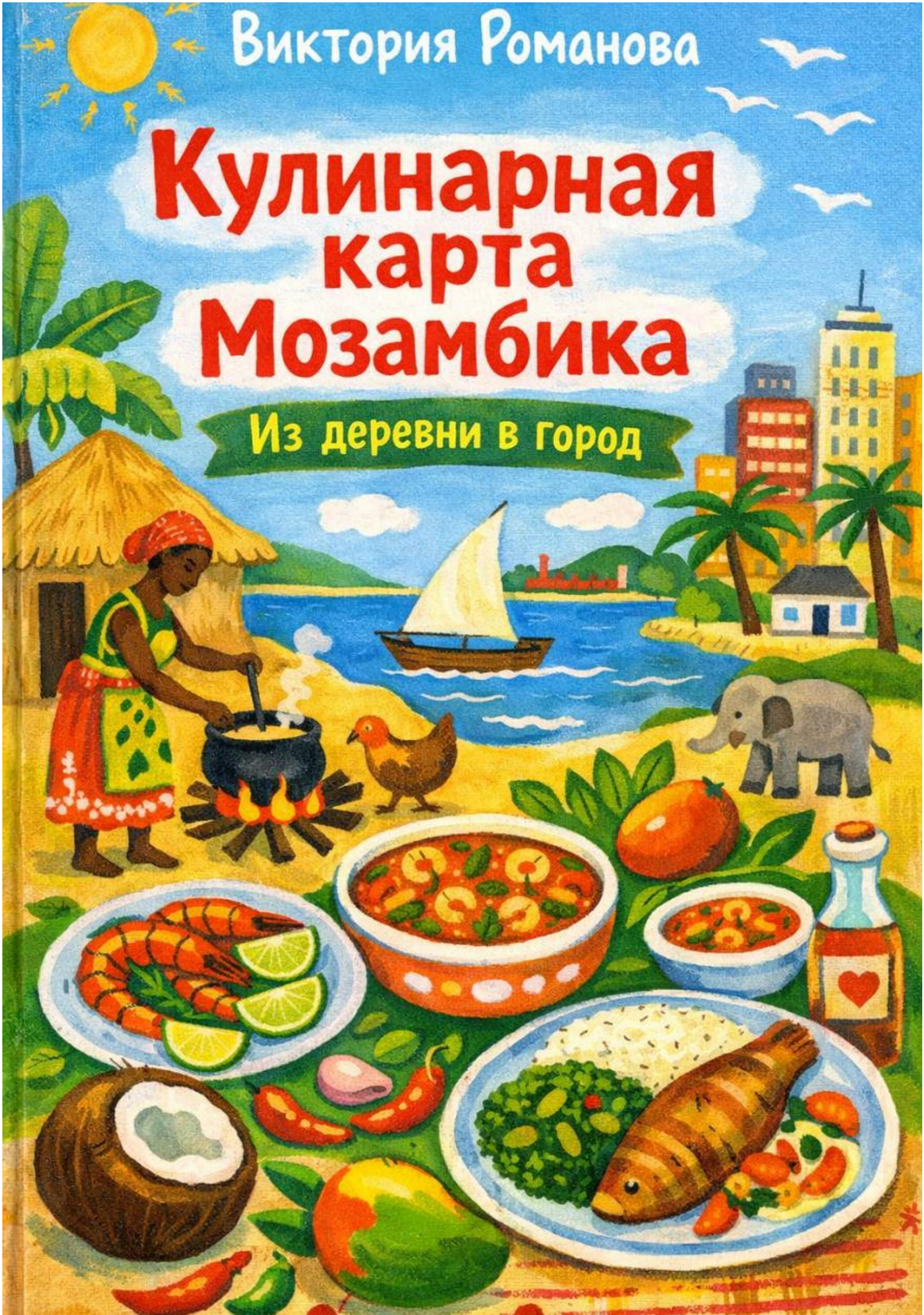
Виктория Романова

Кулинарная карта Мозамбика

Из деревни в город



Романова Виктория

Кулинарная карта Мозамбика: Из деревни в город

«Автор»
2025

Виктория Р. А.

Кулинарная карта Мозамбика: Из деревни в город / Р. А. Виктория — «Автор», 2025

От прибрежных рыбацких деревень до шумных улиц Мапуту — «Кулинарная карта Мозамбика: Из деревни в город» приглашает в путешествие по вкусовым маршрутам одной из самых недооценённых кухонь Африки. Это не просто сборник рецептов, а хроника памяти, где кокосовое молоко варится с арахисом, а кукурузная каша — основа и ритуал каждого дня.Здесь рядом живут традиционные блюда народов макуа, цонга и шона, португальские колониальные влияния и арабско-индийские специи. Вы научитесь готовить матапу и мата́ту, баджу и самосы, узнаете, как приготовить рис на кокосовом молоке, жареную маниоку, домашний соус пири-пири и даже сладкий картофельный торт Bolo Polana.Каждый рецепт сопровождается подробным описанием, адаптирован под домашнюю кухню, и наполнен историей — как личной, так и культурной. Это книга о выживании, о щедрости, о силе простой еды и её способности связывать людей.

© Виктория Р. А., 2025
© Автор, 2025

Романова Виктория
Кулинарная карта Мозамбика: Из деревни в город

Matapa (матапа) – тушёные листья маниоки с арахисом и кокосом

Ингредиенты:

Листья маниоки (или шпинат) – 400 г

Лук – 1 шт.

Чеснок – 3 зубчика

Кокосовое молоко – 400 мл

Молотый арахис – 100 г

Оливковое или пальмовое масло – 2 ст. л.

Соль – по вкусу

Приготовление:

Мелко нарежьте листья маниоки или шпинат. Если используете маниоку, предварительно отварите 15–20 минут.

В кастрюле разогрейте масло. Обжарьте нарезанный лук до мягкости, добавьте чеснок.

Всыпьте молотый арахис, перемешайте.

Добавьте кокосовое молоко, доведите до кипения.

Введите зелень, убавьте огонь, томите 20–25 минут. Посолите в конце.

Подавайте с рисом или кашей из маниоки.

Frango à Zambeziana (курица по-замбезийски)

Ингредиенты:

Куриные ножки или бедра – 1 кг

Кокосовое молоко – 200 мл

Сок лайма – 2 ст. л.

Чеснок – 4 зубчика

Перец чили – по вкусу

Соль, перец – по вкусу

Оливковое масло – 2 ст. л.

Приготовление:

Замаринуйте курицу в смеси кокосового молока, сока лайма, измельчённого чеснока, чили, соли и масла. Оставьте минимум на 2 часа.

Обжарьте на сковороде или запеките до золотистой корочки.

Полейте остатками маринада и прогрейте до испарения жидкости.

Подавайте с бататом или рисом.

Pão de Milho (кукурузный хлеб)

Ингредиенты:

Кукурузная мука – 200 г

Пшеничная мука – 300 г

Сухие дрожжи – 1 ч. л.

Тёплая вода – 250 мл

Соль – 1 ч. л.

Сахар – 1 ч. л.

Приготовление:

Смешайте муку, соль, сахар и дрожжи.

Постепенно добавьте воду, замесите эластичное тесто.

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

Выложите в форму, выпекайте при 190°C около 40 минут.

Caril de Camarão (карри из креветок по-мозамбикски)

Ингредиенты:

Креветки – 500 г

Лук – 1 шт.

Чеснок – 2 зубчика

Помидоры – 2 шт.

Кокосовое молоко – 250 мл



Карри-порошок – 1 ст. л.



Растительное масло – 2 ст. л.



Соль – по вкусу



Приготовление:

Обжарьте лук и чеснок до золотистого цвета.

Добавьте нарезанные помидоры и карри, томите 5–7 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.