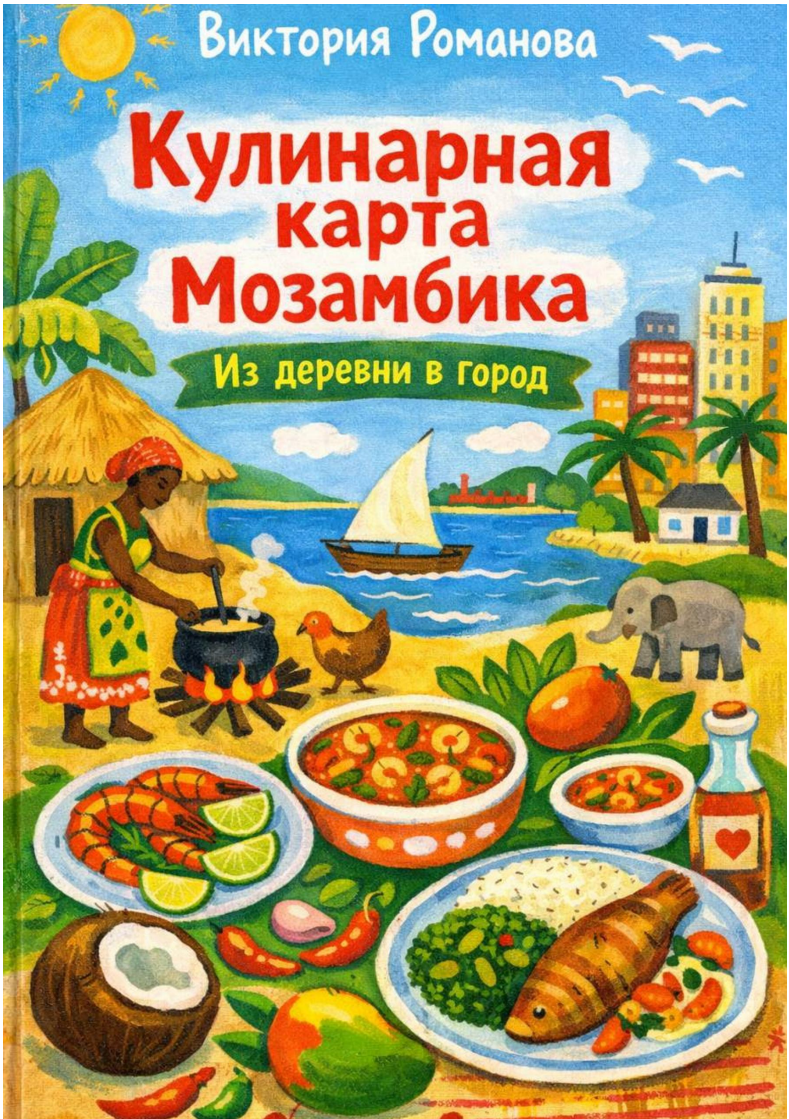
Виктория Романова

# Кулинарная карта Мозамбика

## Из деревни в город



**Романова Виктория**

# Кулинарная карта Мозамбика: Из деревни в город

*https://litres.ru/71949676*
*SelfPub; 2025*

## Аннотация

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 матату, 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.

# 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 ис-

пользуете 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.