

Романова Виктория

Здоровый Судан: питание и баланс

«Автор»

2025

Виктория Р. А.

Здоровый Судан: питание и баланс / Р. А. Виктория — «Автор»,
2025

«Здоровый Судан: питание и баланс» — это современный взгляд на традиционную суданскую кухню, основанный на принципах осознанного и сбалансированного питания. Здесь вы не найдёте тяжёлых жареных блюд и избытка жира — только цельные продукты, щадящая термическая обработка, много растительных ингредиентов, специи, наполненные смыслом, и простые, но глубокие вкусы. Эта книга собрала десятки рецептов, вдохновлённых суданскими традициями — от уличной еды до домашней классики — и переработанных для тех, кто стремится к здоровью, но не готов жертвовать ароматом, теплом и душой пищи. В каждом рецепте — уважение к культуре, любовь к телу и стремление к балансу. Никаких строгих диет и фанатизма — только естественная пища, сезонные продукты, лёгкие супы, сытные бобовые, лепёшки, салаты, традиционные напитки и десерты без сахара. Подойдёт для тех, кто хочет питаться проще, чище, с вниманием к себе и корням.

© Виктория Р. А., 2025

© Автор, 2025

Романова Виктория

Здоровый Судан: питание и баланс

Таббули с просом

Ингредиенты:

Просо – 100 г



Помидоры – 2 шт.



Огурец – 1 шт.



Петрушка – 1 пучок



Мята – 1 ст. л. рубленой



Лимонный сок – 2 ст. л.



Оливковое масло – 1 ст. л.



Соль – по вкусу



Приготовление:

Просо промыть и отварить до готовности (примерно 20 минут). Остудить.

Мелко нарезать овощи и зелень.

Смешать всё в глубокой миске, добавить лимонный сок, оливковое масло и соль.

Подавать охлаждённым как самостоятельное блюдо или гарнир.

Суданский суп из чечевицы

Ингредиенты:

Красная чечевица – 150 г



Лук – 1 шт.



Морковь – 1 шт.



Чеснок – 2 зубчика



Тмин – 0,5 ч. л.



Куркума – 0,5 ч. л.



Оливковое масло – 1 ст. л.



Вода–1л



Соль – по вкусу



Приготовление:

Обжарить мелко нарезанный лук, морковь и чеснок в оливковом масле.

Добавить специи, обжарить ещё минуту.

Влить воду, всыпать чечевицу и варить 25–30 минут.

По желанию можно измельчить суп в блендере. Подавать горячим.

Инжир с тахини и йогуртом

Ингредиенты:

Инжир – 6 шт.



Натуральный йогурт – 150 г



Тахини – 1 ст. л.



Мёд – 1 ч. л. (по желанию)



Приготовление:

Нарезать инжир дольками.

Выложить на тарелку, сверху полить йогуртом, затем тахини.

Добавить немного мёда при желании. Отличный десерт без сахара.

Кисра с нутовой мукой

Ингредиенты:

Нутовая мука – 200 г



Вода – 300 мл



Соль – щепотка



Приготовление:

Смешать муку с водой и солью до жидкого теста.

На антипригарной сковороде испечь тонкие лепёшки (как блины), по 2–3 минуты с каждой стороны.

Подавать к супам и тушеным блюдам.

Салат с баклажанами и хумусом

Ингредиенты:

Баклажан – 1 крупный



Хумус – 100 г



Огурец – 1 шт.



Помидор – 1 шт.



Зелень – по вкусу



Оливковое масло – 1 ст. л.



Приготовление:

Баклажан нарезать и запечь в духовке до мягкости.

Нарезать овощи, смешать с остывшими баклажанами.

Заправить маслом, сверху выложить хумус.

Суданская шакшука

Ингредиенты:

Помидоры – 3 шт.



Лук – 1 шт.



Перец болгарский – 1 шт.



Яйца – 2 шт.



Чеснок – 1 зубчик



Тмин, куркума – по 0,5 ч. л.



Оливковое масло – 1 ст. л.



Соль – по вкусу



Приготовление:

Обжарить овощи и специи.

Добавить нарезанные томаты, тушить до густоты.

Влить яйца и готовить до желаемой консистенции.

Фуль – тушёные бобы с зеленью

Ингредиенты:

Варёные бобы фава – 200 г



Лук – 1 шт.



Помидор – 1 шт.



Чеснок – 1 зубчик



Кинза, петрушка – по вкусу



Оливковое масло – 1 ст. л.



Лимонный сок – 1 ст. л.



Соль – по вкусу



Приготовление:

Обжарить лук и чеснок, добавить томат и бобы.

Тушить 10 минут, затем добавить зелень и лимонный сок.

Подавать горячим или холодным.

Салат из маниоки и моркови

Ингредиенты:

Маниока (варёная) – 200 г



Морковь – 1 шт.



Лимонный сок – 2 ст. л.



Масло кунжутное – 1 ч. л.



Зелень – по вкусу



Соль – по вкусу



Приготовление:

Маниоку отварить, очистить и нарезать кубиками.

Морковь натереть.

Всё перемешать с заправкой. Подавать тёплым или холодным.

Каша из сорго с финиками

Ингредиенты:

Мука из сорго – 100 г



Вода – 400 мл



Финики – 5–6 шт.



Корица – по вкусу



Щепотка соли



Приготовление:

Вскипятить воду с солью.

Всыпать муку, постоянно помешивая, варить 5–7 минут.

Добавить нарезанные финики и корицу, прогреть ещё минуту.

Чечевичный фалафель на пару

Ингредиенты:

Зелёная чечевица – 150 г



Лук – 1 шт.



Чеснок – 2 зубчика



Кинза – 1 пучок



Кориандр молотый – 0,5 ч. л.

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.