
Уганда на углях: кухня улиц и рынков
Романова Виктория

Романова Алексеевна Виктория

Уганда на углях: кухня улиц и рынков

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71967016
SelfPub; 2025

Аннотация

"Уганда на углях" – это кулинарное путешествие по уличной кухне Восточной Африки, где дым от жаровен вплетается в аромат свежих специй, а простые продукты превращаются в сытные, яркие, живые блюда. Эта книга собрала 100 традиционных и повседневных рецептов с рынков, перекрёстков и дворов Уганды – от знаменитого ролекса и жареной тилапии до печёных бананов в кожуре и фасолевых лепёшек на жаровне.

Каждое блюдо адаптировано под домашние или походные условия: вам не потребуется ничего, кроме простых ингредиентов, сковороды, решётки и горячих углей. Это еда без изысков – прямая, насыщенная, дымная и честная. Книга подойдёт тем, кто ищет не ресторанный глянец, а настоящее: уличную еду, способную согреть, насытить и рассказать историю.

Это не просто сборник рецептов. Это хруст чапати на рассвете. Это рыба, завернутая в фольгу у реки. Это запах обжаренного арахиса среди гудящих мототакси. Это Уганда – на вкус и на дым.

Романова Виктория
Уганда на углях: кухня улиц и рынков

Ролекс (Rolex) – уличный омлет в чапати

Ингредиенты (на 2 порции):

Чапати – 2 шт.

Яйца – 4 шт.

Помидор – 1 шт.

Лук – ½ головки

Капуста (мелко нашинкованная) – ½ стакана

Соль – по вкусу

Чёрный перец – по вкусу

Масло растительное – 2 ст. л.

Приготовление:

В миске взбей яйца, добавь мелко нарезанные помидоры, лук, капусту, соль и перец.

Разогрей сковороду на углях или плите, налей немного масла.

Вылей яичную смесь и обжарь омлет с одной стороны, затем переверни.

Сразу же выложи сверху чапати, прижми, чтобы приклеилась. Через минуту переверни, прогрей вторую сторону.

Сверни всё рулетом и подавай горячим – это классическая уличная закуска Уганды.

Ньяме ньеме на углях (Grilled Goat Skewers)

Ингредиенты:

Козлятина (мякоть) – 500 г

Лук – 1 головка

Чеснок – 3 зубчика

Имбирь – 1 ч. л. (тёртый)

Лимонный сок – 2 ст. л.

Масло – 1 ст. л.

Соль, перец, паприка – по вкусу

●

Шампуры (железные или деревянные, вымоченные)

●

Приготовление:

Нарежь мясо небольшими кубиками.

Смешай лимонный сок, тёртый чеснок, имбирь, лук (измельчённый), масло и специи.

Замаринуй мясо минимум на 2 часа.

Нанижи мясо на шампуры.

Жарь на углях, переворачивая каждые 2–3 минуты, до румяной корочки и готовности (около 12–15 минут).

Подавай с чапати или жареными бананами.

Матоке (Banana Stew в листьях)

Ингредиенты:

Зелёные бананы (не сладкие) – 6 шт.

Лук – 1 головка

Томаты – 2 шт.

Масло (пальмовое или подсолнечное) – 2 ст. л.

Соль – по вкусу

Банановые листья или фольга

Приготовление:

Очисти бананы, нарежь крупными кусками.

На сковороде обжарь лук и томаты до мягкости.

Добавь бананы, перемешай, посоли.

Заверни смесь в банановые листья или фольгу, как в мешочек.

Уложи на угли или жаровню, накрой и готовь 30–40 минут.

Матоке получается нежным и слегка сладким, с насыщенным томатно-луковым вкусом.

Гриль-рыба в фольге (Tilapia on Coals)

Ингредиенты:

Тилапия (целиком, потрошёная) – 1 крупная



Лимон – 1 шт.



Лук – 1 шт.

Чеснок – 3 зубчика

Перец чили – по вкусу

Соль – по вкусу

Масло – 1 ст. л.

Фольга

Приготовление:

Промой рыбу, надрежь по бокам.

Смешай сок лимона, измельчённый чеснок, лук, чили, масло и соль.

Натри рыбу снаружи и внутри.

Заверни в фольгу, хорошо запечатай.

Готовь на углях 20–25 минут, переворачивая раз в 5 минут.

Подавай с лимоном и варёным юкой или рисом.

Муча (Muchomo) – шашлык из курицы

Ингредиенты:

Курятина (лучше бедро или грудка) – 500 г



Паприка – 1 ч. л.



Перец чёрный, соль – по вкусу



Чеснок – 2 зубчика



Лимонный сок – 1 ст. л.



Масло – 1 ст. л.

Приготовление:

Нарежь курицу кубиками, замаринуй в специях, лимоне, чесноке и масле.

Оставь минимум на час.

Нанижи на шпажки.

Готовь на углях до золотистой корочки и готовности – примерно 10 минут.

Подаётся в газетке, с солёной капустой и чапати.

Гонжа (gonja) – запечённые сладкие бананы

Ингредиенты:

Сладкие бананы (псевдоплатаны) – 4 шт.



Масло (по желанию)



Корица, сахар (по желанию)



Приготовление:

Разрежь бананы вдоль пополам, можно оставить кожуру.

Запекай прямо на углях или на решётке, пока не станут мягкими и подрумяненными (5–7 минут).

По желанию смажь маслом, посыпь сахаром и корицей.

Подавай горячими – сладкое уличное лакомство.

Кикоманджи (Kikomando) – фасоль с чапати

Ингредиенты:

Чапати – 2 шт.



Красная фасоль (варёная) – 1 стакан



Лук – ½ шт.



Томат – 1 шт.

Чеснок – 1 зубчик

Масло – 1 ст. л.

Соль, перец

Приготовление:

Обжарь лук и чеснок, добавь томат и туши 5 минут.

Вмешай фасоль, посоли, поперчи, прогрей.

Нарви чапати руками, перемешай с фасолью.

Подаётся в бумаге, прямо с рук. Сытно, просто, вкусно.

Ссамбуса (Samosa) с мясом

Ингредиенты для начинки:

Говяжий фарш – 300 г

Лук – 1 шт.

Чеснок, перец, кориандр, соль

Масло для жарки

Для теста:

Мука – 2 стакана

Вода – ¾ стакана

Соль

Масло – 1 ст. л.

Приготовление:

Замеси тесто, дай постоять.

Обжарь фарш с луком и специями. Остуди.

Раскатай тесто тонко, нарежь полоски.

Заверни начинку треугольниками.

Обжарь на масле до хрустящей корочки.

Подавай с соусом чили.

Тофу на углях (Grilled Tofu Ugandan Style)

Ингредиенты:

Тофу – 300 г

Соевый соус – 2 ст. л.

Чеснок – 2 зубчика

Масло – 1 ст. л.

Сок лайма – 1 ч. л.

Чили – по вкусу

Приготовление:

Нарежь тофу кубами.

Замаринуй в смеси всех ингредиентов на 30 минут.

Насади на шпажки, обжарь на решётке или гриле, пока не подрумянится.

Подавай с овощным салатом и чапати.

Угандийская жареная кассава (юка)

Ингредиенты:

Кассава (юка) – 500 г

Соль – по вкусу

Масло – для жарки

Приготовление:

Очисти и нарежь кассаву на куски.

Отвари в подсоленной воде 20 минут.

Обсуши, обжарь в масле на сковороде или на углях до румяной корочки.

Подавай с острым томатным соусом или просто с солью.

Кикалакале (Kikalakale) – куриные потроха на шампурах

Ингредиенты:

Куриные желудки и сердечки – 500 г

Лимонный сок – 2 ст. л.

Чеснок – 3 зубчика

Паприка, перец чёрный, соль – по вкусу

Масло – 1 ст. л.

Приготовление:

Потроха тщательно промой и отварите 15 минут в подсоленной воде.

Замаринуй в специях, лимонном соке, измельчённом чесноке и масле.

Нанижи на шпажки и обжарь на углях до подрумянивания.

Подавать с острым перцем и лаймом.

Муча-чапати роллы (Chicken Chapati Wraps)

Ингредиенты:

Жареная курица (готовая) – 200 г



Чапати – 2 шт.

Капуста – ½ стакана

Морковь – 1 шт.

Майонез или соус – 2 ст. л.

Лук – ¼ головки

Приготовление:

Нашинкуй овощи, перемешай с курицей и соусом.

Выложи начинку на чапати, сверни в рулет.

Поджарь слегка на гриле или плите, чтобы закрепить форму.

Подай с чаем или соком – это популярный сытный перекус в Кампале.

Гриль-кукуруза по-угандийски (Roasted Maize)

Ингредиенты:

Молодая кукуруза в початках – 2–4 шт.

•

Соль, лайм, чили – по вкусу

•

Приготовление:

Обжаривай кукурузу на открытых углях, поворачивая каждые 2–3 минуты.

Когда зерна станут поджаренными, подавай горячей.

По желанию посыпь смесью соли, чили и сока лайма – это классика улиц Уганды.

Камулалира (Kamularira) – обжаренные кузнечики

Ингредиенты:

Свежие или сушёные кузнечики – 200 г

Лук – 1 шт.

Масло – 2 ст. л.



Соль, перец – по вкусу



Приготовление:

Промой кузнечиков, обсуши.

Обжарь на масле с луком до хрустящего состояния.

Посоли, поперчи и подавай как закуску к пиву или уличной еде.

Подаются горячими, часто в газетном пакете.

Катого (Katogo) – тушёные бананы с фасолью

Ингредиенты:

Зелёные бананы – 4 шт.



Варёная фасоль – 1 стакан



Лук – 1 головка



Чеснок – 2 зубчика



Томаты – 2 шт.

Масло – 2 ст. л.

Соль, перец

Приготовление:

Обжарь лук, чеснок, добавь томаты.

Нарежь бананы крупно, добавь в сковороду, влей немного воды.

Вмешай фасоль, посоли.

Туши под крышкой до мягкости бананов – около 30 минут.

Подаётся горячим, часто как завтрак или обед на улице.

Овощи на решётке с приправами (Grilled Spiced Veggies)

Ингредиенты:

Баклажан, кабачок, лук, перец – по 1 шт.



Чеснок – 2 зубчика



Масло – 2 ст. л.



Соль, перец, молотый кориандр – по вкусу

Приготовление:

Нарежь овощи крупными кусками.

Замаринуй с маслом, чесноком и специями.

Обжарь на решётке над углями до мягкости и лёгкого обугливания.

Отлично подаётся с чапати или как гарнир к мясу.

Суп из козлиных костей (Bone Broth Ugandan Style)

Ингредиенты:

Козлиные кости с остатками мяса – 500 г

- Лук – 1 шт.
- Имбирь – 1 ч. л.
- Чеснок – 3 зубчика
- Морковь – 1 шт.
- Перец чёрный, соль – по вкусу

Вода—2л

Приготовление:

Обжарь кости на углях или в кастрюле до румяности.

Переложи в кастрюлю, добавь овощи, специи и воду.

Вари минимум 2 часа на медленном огне или на углях.

Подаётся горячим, как восстанавливающий уличный бульон.

Чапати с бананом (Sweet Chapati Rolls)

Ингредиенты:

Чапати – 2 шт.



Спелый банан – 1–2 шт.



Мед или сахар – по вкусу



Масло – 1 ч. л.



Приготовление:

Разомни банан в пюре, смешай с мёдом или сахаром.

Намажь на чапати, сверни в рулет.

Обжарь с обеих сторон до золотистой корочки.

Подаётся как сладкий уличный перекус.

Омлет с капустой и чили на углях

Ингредиенты:

Яйца – 3 шт.

Капуста – ½ стакана

Чили – по вкусу

Лук – 1 шт.



Масло – 1 ст. л.



Соль



Приготовление:

Взбей яйца, добавь нарезанную капусту, лук и чили.

Обжарь на масле на сковороде над углями.

Жарь до полной готовности с обеих сторон.

Подаётся с чапати или просто в бумажке как завтрак.

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.