

The image is a vertical collage of three food photographs. The top photo shows a bowl of green vegetable soup with yellow plantain slices. The middle photo shows a bowl of fried plantains topped with dark seeds. The bottom photo shows a large plate of fried plantains topped with a mixture of seeds and spices, with star anise pods visible at the bottom.

Завтрак у экватора: Утренние блюда и напитки Экваториальной Гвинеи

Романова Виктория

Романова Алексеевна Виктория

Завтрак у экватора:

Утренние блюда и напитки

Экваториальной Гвинеи

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71972923

SelfPub; 2025

Аннотация

Добро пожаловать на экватор – туда, где утро начинается с аромата жареного маниока, сладости спелых бананов и терпкой глубины кофе с пряностями.

Эта книга – кулинарное путешествие по Экваториальной Гвинее, стране, где традиции африканской кухни сплетаются с испанским влиянием и щедрой щепоткой колониальной истории.

Вы найдёте здесь простые, но насыщенные вкусом блюда, которыми жители Гвинеи начинают свой день – от кукурузных лепёшек и фуфу из зелёных бананов до сладкой каши с кокосом, копчёной рыбы с фасолью и смузи из ананаса. Книга охватывает как деревенские рецепты, передаваемые поколениями, так и городские вариации привычных ингредиентов.

Каждое блюдо сопровождается подробным описанием и адаптацией для современной кухни, сохраняя при этом дух и

характер экваториального утра. Здесь нет ничего лишнего – только настоящая еда, тёплый климат и вкус жизни.

Романова Виктория

Завтрак у экватора:

Утренние блюда и напитки Экваториальной Гвинеи

Касиава с арахисовым соусом (Cassava con salsa de cacahuete)

Ингредиенты:

Кассава (маниок) – 500 г



Вода – 1,5 л



Соль – по вкусу



Для соуса:

Арахис жареный (несолёный) – 150 г



Лук репчатый – 1 шт.



Чеснок – 2 зубчика



Помидор – 2 шт.



Овощной или куриный бульон – 200 мл



Масло – 2 ст. л.



Соль, чёрный перец – по вкусу



Приготовление:

Кассаву очистите, нарежьте крупными кусками. Отварите в подсоленной воде до мягкости (около 30–40 минут).

Арахис измельчите в блендере до пастообразного состояния.

На сковороде обжарьте нарезанный лук, чеснок и помидоры до мягкости.

Добавьте арахис, влейте бульон и тушите 10 минут, помешивая.

Подавайте куски кассавы с тёплым арахисовым соусом.

Понке (Ponké) – банановый хлеб

Ингредиенты:

Переспелые бананы – 3 шт.



Яйцо – 2 шт.



Молоко – 100 мл



Мука – 250 г



Сахар – 100 г



Разрыхлитель – 1 ч. л.



Корица – 1/2 ч. л.



Соль – щепотка



Масло растительное – 50 мл



Приготовление:

Разомните бананы в пюре.

Взбейте яйца с сахаром, добавьте молоко, бананы и масло.

Всыпьте муку с разрыхлителем, корицей и солью. Перемешайте.

Вылейте в форму и выпекайте при 180°C около 45 минут.

Остывший понке нарезают ломтиками и подают с чаем или кофе.

Омлет с копчёной рыбой и шпинатом

Ингредиенты:

Яйца – 4 шт.



Копчёная рыба (макрель или сардина) – 100 г



Листья шпината – горсть



Лук – 1/2 шт.



Соль, перец – по вкусу



Масло – 1 ст. л.



Приготовление:

Лук нарежьте и обжарьте до мягкости.

Добавьте шпинат и готовьте 1–2 минуты.

Вмешайте кусочки рыбы, посолите и поперчите.

Влейте взбитые яйца, готовьте на среднем огне до схватывания.

Сложите омлет пополам и подавайте горячим.

Кукурузные оладьи (Tortitas de maíz)

Ингредиенты:

Кукурузная мука – 200 г



Вода – 250 мл



Соль – 1/2 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.