
Вкус Радуги Наций: кулинарное путешествие по Южной Африке
Романова Виктория

Романова Алексеевна Виктория

Вкус Радуги Наций: кулинарное путешествие по Южной Африке

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71977399
SelfPub; 2025

Аннотация

Южная Африка – это не просто страна, а целый мир вкусов, историй и культур, живущих бок о бок. «Вкус Радуги Наций» – это кулинарное путешествие по её многонациональной кухне, в которой переплелись традиции зулусов и коса, ароматы индийских карри из Дурбана, сладости малайцев Кейптауна и фермерская сытность бурской деревни.

Эта книга – не просто сборник рецептов. Это приглашение прикоснуться к жизни людей, для которых еда – способ сохранить память, общаться без слов и преодолевать границы. От кукурузной каши пап до жареных коексистеров, от уличного банни чао до праздничного боботи – здесь есть всё: простое и сложное, острое и сладкое, деревенское и городское.

В каждой главе – подробные рецепты, проверенные временем, советы по приготовлению, исторические справки и культурные заметки, которые помогут понять: кухня Южной Африки – это не

экзотика, а настоящая радость, рождённая в огне, дыме, специях и щедрых руках.

Романова Виктория
Вкус Радуги Наций: кулинарное путешествие по Южной Африке

Боботи (Bobotie)

Пряная запеканка из мясного фарша с яичной заливкой. Типичное блюдо Кейптаунской малайской кухни.

Ингредиенты:

Говяжий фарш – 500 г

Лук – 1 крупная головка

Чеснок – 2 зубчика

- Белый хлеб – 2 ломтика
- Молоко – 200 мл
- Яйца – 2 шт.
- Карри-порошок – 2 ч. л.
- Куркума – ½ ч. л.



Молотый кориандр – 1 ч. л.



Яблоко – 1 шт. (очищенное и натёртое)



Изюм – 50 г



Миндальные лепестки (по желанию) – 1 ст. л.



Соль, перец – по вкусу

Лавровый лист – 2 шт.

Масло для жарки

Приготовление:

Хлеб замочите в молоке, затем отожмите, оставив молоко.

На сковороде обжарьте нарезанный лук и чеснок до золотистости.

Добавьте фарш и обжарьте до полной готовности, разбивая комки.

Добавьте карри, куркуму, кориандр, яблоко, изюм и раз-

мятый хлеб. Перемешайте. Посолите и поперчите.

Выложите смесь в форму для запекания.

В оставшемся молоке взбейте яйца и залейте сверху. Вдавьте лавровые листья.

Выпекайте при 180°C около 35–40 минут до румяной корочки.

Чакалаку (Chakalaka)

Овощное блюдо с фасолью, острое и ароматное. Подаётся как гарнир.

Ингредиенты:

Лук – 1 шт.



Морковь – 3 шт.

- Болгарский перец – 2 шт.
- Помидоры – 2 шт.
- Чеснок – 3 зубчика
- Консервированная фасоль в томате – 400 г
- Острый перец чили – по вкусу

Карри-порошок – 1 ст. л.

Масло – 2 ст. л.

Соль – по вкусу

Приготовление:

Нарежьте лук, чеснок, перцы, натрите морковь.

Обжарьте лук и чеснок до мягкости. Добавьте перцы, морковь и тушите 5–7 минут.

Добавьте нарезанные помидоры и карри.

Влейте фасоль с соусом, перемешайте и тушите ещё 10 минут.

Посолите, добавьте чили по вкусу. Подавайте холодным или тёплым.

Пап (Pap)

Кукурузная каша, основа африканской кухни.

Ингредиенты:

Кукурузная крупа грубого помола – 1 стакан

Вода – 3 стакана

Соль – ½ ч. л.

Приготовление:

Вскипятите воду с солью.

Медленно всыпайте крупу, непрерывно помешивая.

Убавьте огонь до минимума, накройте крышкой и готовьте 25–30 минут, периодически перемешивая.

Пап должен быть густым и гладким. Подавайте с мясом, овощами или соусами.

Брейни (Breyani)

Индийский плов с мясом, прижившийся в Южной Африке.

Ингредиенты:

Рис басмати – 1,5 стакана

Курица или говядина – 500 г

Лук – 2 шт.

Чеснок – 3 зубчика

Имбирь – 1 ч. л.

Йогурт – ½ стакана

Карри – 2 ч. л.

Корица – 1 палочка

Кардамон – 4 стручка

Лавровый лист – 2 шт.

Шафран (по желанию) – щепотка



Масло – 2 ст. л.



Соль – по вкусу



Приготовление:

Обжарьте специи на сухой сковороде, затем добавьте масло, лук, чеснок, имбирь.

Добавьте мясо, йогурт и тушите до мягкости.

Отдельно сварите рис до полуготовности.

Смешайте рис и мясо в жаростойкой форме, посыпьте шафраном.

Запекайте под крышкой при 180°C около 20 минут.

мосы (Samoosas)

Жареные треугольники с начинкой, популярные как закуска.

Для теста:

Мука – 2 стакана

Вода – ¾ стакана

Масло – 2 ст. л.

Соль – щепотка

Начинка:

Картофель – 2 шт.

Горошек – ½ стакана

Лук – 1 шт.

Карри – 1 ч. л.



Соль – по вкусу



Масло для жарки



Приготовление:

Замесите эластичное тесто, дайте отдохнуть.

Отварите и разомните картофель, смешайте с обжаренным луком, горошком, специями.

Раскатайте тесто, нарежьте полосками. Заверните треугольники с начинкой.

Обжарьте до золотистой корочки.

Сосисы бурыворс (Boerewors)

Традиционные колбаски, жарятся на гриле или сковороде.

Ингредиенты:

Говядина – 800 г

Свинина – 200 г

Уксус винный – 3 ст. л.

Кориандр молотый – 1 ст. л.



Чёрный перец – 1 ч. л.



Мускат – ½ ч. л.



Соль – 1,5 ч. л.



Натуральные кишки для оболочки



Приготовление:

Мясо перемелите.

Добавьте специи и уксус, тщательно вымесите.

Заполните кишки.

Жарьте на среднем огне или гриле до готовности.

Амадумбэ (Amadumbe)

Корень, похожий на таро, подаётся как гарнир.

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.