
Наталья Смакова
Рецепты сенегальской кухни

Наталья Смакова

Рецепты сенегальской кухни

«Автор»
2026

Смакова Н.

Рецепты сенегальской кухни / Н. Смакова — «Автор», 2026

Эта книга — практичный гид по домашней сенегальской кухне. Внутри вы найдёте традиционные и повседневные блюда: рис и рагу, рыбу и мясо, овощные блюда, соусы, густые супы и простую домашнюю еду.Все рецепты адаптированы под обычные магазины и кухонные условия: без редких ингредиентов и сложных техник. Блюда сопровождаются пошаговыми инструкциями, указанием времени приготовления, выхода порций и полезными советами.«Рецепты сенегальской кухни» — это знакомство с кухней Западной Африки, где важны насыщенный вкус, медленное приготовление и общая трапеза.

© Смакова Н., 2026
© Автор, 2026

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ 6
ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ 7
ГЛАВА 2. СУПЫ И РАГУ 13
Конец ознакомительного фрагмента. 19

Наталья Смакова
Рецепты сенегальской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Сенегальская кухня – это кухня общего стола. Здесь блюда редко готовят «на одного»: еда изначально рассчитана на семью, гостей и совместную трапезу. Она сформировалась под влиянием климата, океана и сельского быта, где ценились сытность, доступность продуктов и насыщенный вкус.

Рис занимает центральное место в сенегальском рационе, дополняясь рыбой, мясом, овощами и густыми соусами. Вкусы яркие, но не хаотичные: кислое, солёное и пряное уравновешивают друг друга, а блюда часто готовятся долго, чтобы вкус стал собранным и глубоким.

Эта книга создана для тех, кто хочет готовить сенегальскую кухню дома – без экзотики и сложных техник. Все рецепты адаптированы под привычные продукты и обычную кухонную технику. Понятные шаги позволяют уверенно повторять блюда и понимать их логику.

Рецепты подойдут для сытных обедов, ужинов для компании и тех случаев, когда еда должна быть не только вкусной, но и объединяющей.

Пусть эта книга станет вашим проводником в мир сенегальской кухни – насыщенной, тёплой и рассчитанной на общий стол.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Салат из манго, огурца и лайма
Тип: салат
Выход: 4 порции
Время: 15 минут
Ингредиенты:
• манго спелое – 1 шт. (около 250 г мякоти)
• огурец – 1 шт. (200-250 г)
• красный лук – 1/2 шт. (80 г)
• кинза – 15 г
• лайм – 1 шт.
• оливковое масло – 2 ст. л.
• соль – 1/2 ч. л.
• молотый чили – 1/4 ч. л.
Шаги:
1. Манго очистите и нарежьте кубиками 1-1,5 см.
2. Огурец нарежьте кубиками, красный лук – очень тонкими полукольцами.
3. Кинзу крупно порубите.
4. Снимите цедру с половины лайма, выжмите сок из всего лайма.
5. Смешайте масло, сок лайма, цедру, соль и чили.
6. Соедините манго, огурец, лук и кинзу, заправьте и перемешайте.
7. Подавайте сразу или дайте постоять 5 минут для раскрытия вкуса.
Хранение: В холодильнике в закрытом контейнере до 12 часов.
Заметка: Для более яркого вкуса добавьте щепотку молотого кумина.
2. Салат из авокадо и томатов с арахисом
Тип: салат
Выход: 3-4 порции
Время: 15 минут
Ингредиенты:
• авокадо – 2 шт.
• помидоры – 2 шт. (300 г)
• красный лук – 1/4 шт. (40 г)
• жареный арахис – 50 г
• сок лимона – 1 ст. л.
• оливковое масло – 2 ст. л.
• соль – 1/2 ч. л.
• чёрный перец – 1/4 ч. л.
Шаги:
1. Авокадо разрежьте, удалите косточки и нарежьте кубиками.
2. Помидоры нарежьте крупными кусочками, лук – тонкими полукольцами.
3. Арахис крупно порубите ножом.
4. Смешайте масло, лимонный сок, соль и перец.
5. Соедините овощи, заправьте, аккуратно перемешайте.
6. Перед подачей посыпьте арахисом.
Хранение: В холодильнике до 6 часов, лучше съесть свежим.
Заметка: Арахис добавляйте перед подачей, чтобы он оставался хрустящим.

3. Маринованная морковь с чесноком и имбирём
Тип: закуска
Выход: банка 500 мл
Время: 20 минут + 2 часа на маринование
Ингредиенты:
• морковь – 400 г
• чеснок – 2 зубчика
• имбирь свежий – 15 г
• уксус яблочный 6% – 3 ст. л.
• вода – 80 мл
• сахар – 1 ст. л.
• соль – 1 ч. л.
• молотый кориандр – 1/2 ч. л.
• растительное масло – 1 ст. л.
Шаги:
1. Морковь натрите длинной соломкой или нарежьте тонкими лентами.
2. Чеснок мелко нарежьте, имбирь натрите.
3. Смешайте уксус, воду, сахар и соль до растворения.
4. Добавьте кориандр и масло, перемешайте.
5. Соедините морковь с чесноком и имбирём, залейте маринадом.
6. Утрамбуйте в банку, накройте и уберите в холодильник на 2 часа.
Хранение: В холодильнике до 5 суток.
Заметка: Хорошо подходит как гарнир к рису и рыбе.
4. Пикантные оливки с лимоном и чили
Тип: закуска
Выход: 300-350 г
Время: 10 минут + 30 минут на настой
Ингредиенты:
• оливки без косточек – 300 г
• лимон – 1/2 шт.
• чеснок – 1 зубчик
• острый перец – 1/3 стручка
• оливковое масло – 1 ст. л.
• паприка – 1/2 ч. л.
• сушёный тимьян – 1/2 ч. л.
Шаги:
1. Лимон тщательно вымойте и нарежьте тонкими четвертинками кружков.
2. Чеснок нарежьте пластинками, острый перец – тонкими колечками.
3. Смешайте оливки, лимон, чеснок и перец.
4. Добавьте масло, паприку и тимьян, перемешайте.
5. Оставьте при комнатной температуре на 30 минут перед подачей.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.
Заметка: Лимон с цедрой даёт яркий аромат и заменяет уксус.
5. Лепёшки на сковороде с тмином и кунжутом
Тип: выпечка/закуска
Выход: 8 небольших лепёшек
Время: 35 минут
Ингредиенты:
• мука пшеничная – 300 г

• разрыхлитель – 1 ч. л.
• соль – 1 ч. л.
• сахар – 1 ч. л.
• вода тёплая – 180 мл
• растительное масло – 2 ст. л. + для смазывания
• кунжут – 1 ст. л.
• тмин – 1 ч. л.

Шаги:

1. Смешайте муку, разрыхлитель, соль, сахар, кунжут и тмин.
2. Влейте воду и масло, замесите мягкое тесто 3-4 минуты.
3. Накройте и оставьте на 10 минут.
4. Разделите на 8 частей, раскатайте лепёшки толщиной 3-4 мм.
5. Обжаривайте на сухой сковороде по 1,5-2 минуты с каждой стороны.
6. Готовые лепёшки слегка смажьте маслом и сложите стопкой под полотенце.

Хранение: При комнатной температуре до 1 суток, в холодильнике до 3 суток. Разогрев на сухой сковороде 30-40 секунд.

Заметка: Лепёшки удобно подавать к супам и соусам.

6. Фатая с тунцом и зеленью

Тип: закуска/выпечка

Выход: 10 пирожков

Время: 1 час

Ингредиенты:

• мука пшеничная – 350 г
• дрожжи сухие – 5 г
• соль – 1 ч. л.
• сахар – 1 ч. л.
• вода тёплая – 200 мл
• растительное масло – 3 ст. л.
• тунец консервированный – 200 г (без жидкости)
• лук репчатый – 1 шт. (120 г)
• петрушка – 20 г
• томатная паста – 1 ст. л.
• чёрный перец – 1/3 ч. л.

Шаги:

1. Смешайте муку, дрожжи, соль и сахар. Влейте воду и 2 ст. л. масла, замесите тесто 5 минут.
2. Накройте и оставьте в тёплом месте на 30 минут.
3. Для начинки обжарьте лук на 1 ст. л. масла 6-7 минут до мягкости.
4. Добавьте томатную пасту, прогрейте 1 минуту, снимите с огня.
5. Смешайте лук, тунец, рубленую петрушку и перец.
6. Разделите тесто на 10 частей, раскатайте кружки 12-14 см.
7. Выложите начинку, защипните полумесяцем и слегка прижмите шов.
8. Выпекайте при 200°C 15-18 минут до золотистости.

Хранение: В холодильнике до 2 суток. Разогрев в духовке при 160°C 6-8 минут.

Заметка: Пирожки хорошо идут с острым томатным соусом.

7. Пастели с рыбой и томатным соусом

Тип: закуска

Выход: 12 штук

Время: 1 час 20 минут

Ингредиенты:

• мука пшеничная – 350 г
• соль – 1 ч. л.
• вода тёплая – 180 мл
• растительное масло – 2 ст. л. + для жарки
• филе белой рыбы – 300 г
• лук репчатый – 1 шт. (120 г)
• чеснок – 2 зубчика
• лимонный сок – 1 ст. л.
• паприка – 1 ч. л.
• томатная паста – 2 ст. л.
• вода – 120 мл
• сахар – 1 ч. л.

Шаги:

1. Замесите тесто: мука, соль, вода и 2 ст. л. масла. Вымесите 5 минут, накройте на 20 минут.

2. Рыбу отварите 7 минут в подсоленной воде, разберите вилкой на волокна.

3. Лук мелко нарежьте и обжарьте 6 минут до мягкости, добавьте чеснок, паприку и рыбу, прогрейте 2 минуты.

4. Вмешайте лимонный сок, остудите начинку.

5. Для соуса смешайте томатную пасту, воду и сахар, доведите до кипения и проварите 5 минут.

6. Тесто раскатайте тонко, вырежьте кружки 10-12 см, положите начинку и защипните полумесяцем.

7. Жарьте во фритюре или в глубокой сковороде при 170-180°C по 2-3 минуты до золотистости.

8. Подавайте горячими с томатным соусом.

Хранение: Пастели лучше съесть в день приготовления. Начинку можно хранить в холодильнике до 2 суток.

Заметка: Для менее жирного варианта пастели можно запечь при 210°C 12-14 минут, смазав маслом.

8. Жареный платан с острым лаймовым соусом

Тип: закуска/гарнир

Выход: 4 порции

Время: 25 минут

Ингредиенты:

• бананы платан или плотные недоспелые бананы – 3 шт.
• растительное масло – 3-4 ст. л.
• соль – 1/2 ч. л.
• лайм – 1 шт.
• мёд – 1 ч. л.
• чеснок – 1 зубчик
• молотый чили – 1/3 ч. л.

Шаги:

1. Платаны очистите и нарежьте кружками толщиной 1 см.

2. Разогрейте масло на сковороде, обжарьте платаны по 3-4 минуты с каждой стороны до румяности.

3. Выложите на бумажное полотенце и посолите.

4. Для соуса выжмите сок лайма, добавьте мёд, тёртый чеснок и чили.

5. Подавайте платаны с соусом сразу.
Хранение: В холодильнике до 2 суток. Разогрев на сковороде 2-3 минуты.
Заметка: Соус хорошо подходит и к жареной рыбе.
9. Акра из фасоли (пышные бобовые оладьи)
Тип: закуска
Выход: 16-18 штук
Время: 45 минут
Ингредиенты:
• консервированная белая фасоль – 400 г (без жидкости)
• лук репчатый – 1/2 шт. (60 г)
• чеснок – 2 зубчика
• яйцо – 1 шт.
• мука пшеничная – 3 ст. л.
• разрыхлитель – 1/2 ч. л.
• соль – 1 ч. л.
• молотый чили – 1/3 ч. л.
• растительное масло – для жарки
Шаги:
1. Фасоль обсушите и пробейте блендером в густое пюре.
2. Добавьте тёртый лук, чеснок, яйцо, соль и чили, перемешайте.
3. Вмешайте муку и разрыхлитель, масса должна держать форму ложки.
4. Разогрейте 1-1,5 см масла в сковороде.
5. Выкладывайте тесто ложкой и жарьте по 2-3 минуты с каждой стороны до золотистости.
6. Переложите на полотенце и подавайте горячими.
Хранение: В холодильнике до 2 суток. Разогрев в духовке при 170°C 6-8 минут.
Заметка: Для подачи хорошо подходит йогуртовый соус с лаймом.
10. Пюре-дип из чёрноглазого гороха с лимоном
Тип: закуска/намазка
Выход: 400 г
Время: 20 минут
Ингредиенты:
• чёрноглазый горох (сухой) – 150 г
• вода – 600 мл
• чеснок – 1 зубчик
• лимонный сок – 2 ст. л.
• оливковое масло – 2 ст. л.
• молотый кумин – 1 ч. л.
• соль – 1 ч. л.
• паприка – 1/2 ч. л.
Шаги:
1. Горох промойте, залейте водой и варите 35-40 минут до мягкости, затем слейте воду.
2. Пробейте горох блендером, добавляя масло и лимонный сок.
3. Вмешайте тёртый чеснок, кумин, соль и паприку.
4. При необходимости добавьте 2-3 ст. л. горячей воды для нужной консистенции.
5. Подавайте с лепёшками, овощами или как намазку.
Хранение: В холодильнике до 4 суток.
Заметка: Для более яркого вкуса дайте дипу настояться 30 минут.
11. Салат из капусты с морковью и горчичной заправкой

Тип: салат
Выход: 6 порций
Время: 20 минут
Ингредиенты:
• капуста белокочанная – 500 г
• морковь – 150 г
• зелёный лук – 20 г
• горчица дижонская – 1 ст. л.
• уксус яблочный 6% – 1 ст. л.
• растительное масло – 3 ст. л.
• сахар – 1 ч. л.
• соль – 1 ч. л.
Шаги:
1. Капусту тонко нашинкуйте и слегка разомните с половиной соли 1 минуту.
2. Морковь натрите крупно, зелёный лук нарежьте.
3. Смешайте горчицу, уксус, масло, сахар и оставшуюся соль.
4. Соедините овощи, заправьте и тщательно перемешайте.
5. Дайте салату постоять 10 минут перед подачей.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.
Заметка: Салат хорошо балансирует острые и пряные блюда.
12. Острый томатный чатни с луком
Тип: закуска/соус
Выход: 350-400 г
Время: 35 минут
Ингредиенты:
• помидоры – 500 г
• лук репчатый – 200 г
• чеснок – 2 зубчика
• имбирь свежий – 10 г
• растительное масло – 2 ст. л.
• сахар – 1 ст. л.
• уксус яблочный 6% – 1 ст. л.
• соль – 1 ч. л.
• молотый чили – 1/2 ч. л.
Шаги:
1. Нарежьте лук тонкими полукольцами, помидоры кубиками.
2. Разогрейте масло, обжарьте лук 8-10 минут до мягкости.
3. Добавьте чеснок и имбирь, прогрейте 1 минуту.
4. Всыпьте помидоры, сахар, соль и чили, тушите 15 минут.
5. Влейте уксус и уварите ещё 5-7 минут до густоты.
6. Остудите и переложите в банку.
Хранение: В холодильнике до 7 суток.
Заметка: Чатни подходит к рыбе, мясу и жареным платанам.

ГЛАВА 2. СУПЫ И РАГУ

13. Супу канджа с бамией и рыбой

Тип: суп

Выход: 4-5 порций

Время: 55 минут

Ингредиенты:

• филе белой рыбы – 400 г
• бамия (окра) – 300 г
• лук репчатый – 1 шт. (120 г)
• помидоры – 2 шт. (300 г)
• томатная паста – 1 ст. л.
• чеснок – 2 зубчика
• имбирь свежий – 10 г
• растительное масло – 2 ст. л.
• вода или рыбный бульон – 1,2 л
• соль – 1,5 ч. л.
• лимонный сок – 1 ст. л.

Шаги:

1. Нарежьте лук кубиками, помидоры – кубиками, чеснок и имбирь измельчите.

2. Разогрейте масло в кастрюле, обжарьте лук 6 минут до мягкости.

3. Добавьте чеснок и имбирь, прогрейте 1 минуту, затем томатную пасту и помидоры, тушите 8 минут.

4. Влейте воду или бульон, доведите до кипения и варите 10 минут.

5. Бамию нарежьте кружочками, добавьте в кастрюлю и варите 10-12 минут.

6. Рыбу нарежьте крупными кусками, посолите и опустите в суп, варите 7-8 минут до готовности.

7. Снимите с огня, добавьте лимонный сок и дайте настояться 5 минут.

Хранение: В холодильнике до 2 суток. Разогрев до кипения, затем 2-3 минуты на слабом огне.

Заметка: Бамия даёт характерную лёгкую вязкость – это нормально для блюда.

14. Рыбная похлёбка с томатами и лаймом

Тип: суп

Выход: 4 порции

Время: 40 минут

Ингредиенты:

• рыба с плотным мясом (дорада, треска) – 400 г
• лук репчатый – 1 шт. (120 г)
• морковь – 1 шт. (120 г)
• помидоры – 300 г
• чеснок – 2 зубчика
• лавровый лист – 1 шт.
• растительное масло – 1 ст. л.
• вода – 1,1 л
• соль – 1,5 ч. л.
• лайм – 1/2 шт.

Шаги:

1. Нарежьте лук и морковь мелкими кубиками, помидоры – кубиками, чеснок измельчите.

2. В кастрюле разогрейте масло, обжарьте лук с морковью 7 минут.

3. Добавьте чеснок и помидоры, тушите 5 минут.

4. Влейте воду, добавьте лавровый лист и соль, варите 10 минут.

5. Рыбу нарежьте порционными кусками и добавьте в суп.

6. Варите 7-8 минут до готовности рыбы.

7. Перед подачей выжмите сок лайма и перемешайте.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

Заметка: Лайм добавляйте в конце, чтобы аромат был ярче.

15. Арахисовый суп мафе с овощами

Тип: суп

Выход: 5-6 порций

Время: 50 минут

Ингредиенты:

• арахисовая паста без сахара – 120 г
• лук репчатый – 1 шт. (120 г)
• морковь – 2 шт. (200 г)
• батат или картофель – 300 г
• помидоры – 2 шт. (300 г)
• томатная паста – 1 ст. л.
• чеснок – 2 зубчика
• имбирь – 10 г
• растительное масло – 2 ст. л.
• вода – 1,3 л
• соль – 1,5 ч. л.
• молотый кумин – 1 ч. л.

Шаги:

1. Нарежьте лук, морковь и батат кубиками. Помидоры нарежьте, чеснок и имбирь измельчите.

2. В кастрюле разогрейте масло, обжарьте лук 6 минут.

3. Добавьте чеснок и имбирь, прогрейте 1 минуту, затем морковь и батат, обжаривайте 4 минуты.

4. Добавьте помидоры и томатную пасту, тушите 6 минут.

5. Влейте воду, доведите до кипения и варите 20 минут до мягкости овощей.

6. Разведите арахисовую пасту 150 мл горячего бульона из кастрюли, тщательно размешайте.

7. Влейте арахисовую смесь, добавьте соль и кумин, варите ещё 8-10 минут на слабом огне, помешивая.

Хранение: В холодильнике до 3 суток. При разогреве добавьте 2-3 ст. л. воды, суп густеет.

Заметка: Суп вкусный с рисом или лепёшками.

16. Домода с говядиной (рагу в томатно-арахисовом соусе)

Тип: рагу

Выход: 5 порций

Время: 1 час 20 минут

Ингредиенты:

• говядина (лопатка) – 700 г
• лук репчатый – 2 шт. (240 г)
• помидоры – 400 г

• томатная паста – 2 ст. л.
• арахисовая паста – 80 г
• чеснок – 3 зубчика
• имбирь – 15 г
• растительное масло – 2 ст. л.
• вода – 700 мл
• соль – 2 ч. л.
• молотый кориандр – 1 ч. л.

Шаги:

1. Говядину нарежьте кубиками 3 см и посолите половиной соли.
2. Лук нарежьте полукольцами. Разогрейте масло в кастрюле с толстым дном и обжарьте мясо 5-6 минут до румяности.
3. Добавьте лук и жарьте ещё 8 минут до мягкости.
4. Вмешайте чеснок, имбирь и кориандр, прогрейте 1 минуту.
5. Добавьте помидоры и томатную пасту, тушите 10 минут.
6. Влейте воду, накройте и тушите 45 минут на слабом огне.
7. Разведите арахисовую пасту 150 мл горячего соуса, затем влейте обратно и тушите ещё 10-12 минут до густоты.

Хранение: В холодильнике до 3 суток, в морозилке до 2 месяцев.

Заметка: Подавайте с рисом или пшённым кускусом.

17. Томатный суп с чечевицей и пряностями

Тип: суп

Выход: 5 порций

Время: 45 минут

Ингредиенты:

• чечевица красная – 200 г
• помидоры в собственном соку – 400 г
• лук репчатый – 1 шт. (120 г)
• морковь – 1 шт. (120 г)
• чеснок – 2 зубчика
• растительное масло – 2 ст. л.
• вода – 1,2 л
• соль – 1,5 ч. л.
• паприка – 1 ч. л.
• молотый кумин – 1 ч. л.

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте мелкими кубиками, чеснок измельчите.
2. Разогрейте масло в кастрюле, обжарьте лук и морковь 8 минут.
3. Добавьте чеснок, паприку и кумин, прогрейте 30 секунд.
4. Влейте помидоры и воду, доведите до кипения.
5. Всыпьте промытую чечевицу и варите 15-18 минут до мягкости.
6. Посолите и пробейте блендером до гладкости.
7. Дайте супу постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

Заметка: Суп отлично сочетается с лепёшками и острым соусом.

18. Суп из тыквы с имбирём и кокосом

Тип: суп-пюре

Выход: 4 порции

Время: 45 минут

Ингредиенты:
• тыква – 600 г
• лук репчатый – 1 шт. (120 г)
• чеснок – 2 зубчика
• имбирь – 15 г
• кокосовое молоко – 250 мл
• вода – 600 мл
• растительное масло – 2 ст. л.
• соль – 1,5 ч. л.
• молотый кориандр – 1 ч. л.
• лайм – 1/2 шт.
Шаги:
1. Тыкву нарежьте кубиками 2-3 см, лук нарежьте кубиками.
2. В кастрюле разогрейте масло, обжарьте лук 6 минут.
3. Добавьте чеснок и имбирь, прогрейте 1 минуту.
4. Добавьте тыкву и кориандр, перемешайте.
5. Влейте воду, доведите до кипения и варите 20 минут до мягкости.
6. Влейте кокосовое молоко, прогрейте 2 минуты и пробейте суп блендером.
7. Посолите и добавьте сок лайма перед подачей.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.
Заметка: Кокос и лайм дают характерную тропическую нотку.
19. Куриный суп в стиле ясса с лимоном и луком
Тип: суп
Выход: 5 порций
Время: 1 час
Ингредиенты:
• куриные бедра без кости – 500 г
• лук репчатый – 2 шт. (240 г)
• чеснок – 2 зубчика
• лимон – 1 шт.
• горчица – 1 ст. л.
• растительное масло – 2 ст. л.
• вода – 1,4 л
• соль – 2 ч. л.
• чёрный перец – 1/2 ч. л.
• лавровый лист – 1 шт.
Шаги:
1. Курицу нарежьте крупно. Смешайте горчицу, сок половины лимона, соль и перец, натрите курицу и оставьте на 10 минут.
2. Лук нарежьте тонкими полукольцами, чеснок измельчите.
3. В кастрюле разогрейте масло, обжарьте курицу 4-5 минут до лёгкой корочки.
4. Добавьте лук и готовьте 10 минут, помешивая.
5. Влейте воду, добавьте лавровый лист, доведите до кипения и варите 25 минут.
6. Добавьте сок второй половины лимона, попробуйте на соль, дайте настояться 5 минут.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.
Заметка: Суп получается ярким и лимонным, как соус ясса.
20. Суп из батата и красной фасоли
Тип: суп
Выход: 5 порций

Время: 55 минут
Ингредиенты:
• батат или картофель – 500 г
• консервированная красная фасоль – 400 г (без жидкости)
• лук репчатый – 1 шт. (120 г)
• чеснок – 2 зубчика
• помидоры – 300 г
• растительное масло – 2 ст. л.
• вода – 1,2 л
• соль – 1,5 ч. л.
• паприка – 1 ч. л.
• молотый кумин – 1 ч. л.
Шаги:
1. Нарежьте лук и чеснок мелко, батат – кубиками.
2. В кастрюле разогрейте масло, обжарьте лук 6 минут.
3. Добавьте чеснок, паприку и кумин, прогрейте 30 секунд.
4. Добавьте помидоры кубиками и тушите 5 минут.
5. Влейте воду, добавьте батат и варите 20 минут до мягкости.
6. Всыпьте фасоль и варите ещё 10 минут.
7. Часть супа пробейте блендером для густоты, посолите.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.
Заметка: Фасоль и батат дают сытную текстуру без сливок.
21. Суп из шпината с арахисовой пастой
Тип: суп
Выход: 4 порции
Время: 35 минут
Ингредиенты:
• шпинат свежий или замороженный – 250 г
• лук репчатый – 1 шт. (120 г)
• чеснок – 2 зубчика
• арахисовая паста – 60 г
• томатная паста – 1 ст. л.
• растительное масло – 2 ст. л.
• вода – 1 л
• соль – 1,5 ч. л.
• молотый кориандр – 1 ч. л.
Шаги:
1. Лук мелко нарежьте и обжарьте в масле 7 минут до мягкости.
2. Добавьте чеснок и кориандр, прогрейте 30 секунд.
3. Вмешайте томатную пасту, прогрейте 1 минуту.
4. Влейте воду, доведите до кипения.
5. Добавьте шпинат и варите 5-7 минут.
6. Разведите арахисовую пасту половником горячего бульона и влейте в суп.
7. Посолите и проварите 5 минут на слабом огне.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.
Заметка: Суп густой и насыщенный, подавайте с рисом или лепёшками.
22. Овощное рагу с баклажанами и нутом
Тип: рагу
Выход: 5 порций

Время: 55 минут
Ингредиенты:
• баклажаны – 500 г
• нут консервированный – 400 г (без жидкости)
• лук репчатый – 1 шт. (120 г)
• помидоры – 400 г
• чеснок – 3 зубчика

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.