
Наталья Смакова
Рецепты ангольской кухни

Наталья Смакова

Рецепты ангольской кухни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73299733
SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга – практичный гид по домашней ангольской кухне. Внутри вы найдёте традиционные и повседневные блюда: мясо и рыбу, блюда из бобовых и кукурузы, овощные рагу, густые соусы и простую сытную еду юго-западной Африки.

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 ангольской кухни» – это знакомство с кухней, где ценят насыщенность, простоту и умение готовить с опорой на доступные продукты.

Содержание

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ 4
ВСТУПЛЕНИЕ 10
ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ 12
ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ 22
Конец ознакомительного фрагмента. 31

Рецепты ангольской кухни

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ
1. Салат из авокадо, помидоров и лайма
2. Салат из капусты с арахисовой заправкой
3. Томатная закуска с луком и перцем гиндунго (мягкая)
4. Печёный сладкий перец с чесноком и лимоном
5. Хрустящие бананы на сковороде с лаймом и щепоткой чили
6. Салат из манго и огурца с мятой
7. Паштет из сардин с лимоном и зеленью
8. Салат из фасоли с красным луком и кинзой
9. Быстрые маринованные огурцы с уксусом 9%
10. Тосты с пастой из арахиса и чеснока (упрощённо)

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ
11. Рыбная похлёбка с томатами и сладким перцем
12. Куриный суп с рисом и лимоном
13. Овощной суп с бататом и морковью
14. Суп из красной фасоли с копчёной паприкой
15. Арахисовый суп с курицей (упрощённый)
16. Тыквенный суп с кокосовым молоком

17. Суп из чечевицы с зирой и лаймом
18. Суп из капусты с томатами и зеленью
19. Суп из нута с чесноком и кинзой
20. Крем-суп из зелёного горошка со сливками

ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ
21. Мофете-стайл: рыба в духовке с луком и лимоном
22. Рыба в томатно-луковом соусе (калулу-стайл, упрощённо)
23. Креветки с чесноком и лаймом на сковороде
24. Кальмары с паприкой и лимоном на сковороде
25. Рыбные котлеты с зеленью и лимоном
26. Скумбрия, запечённая с овощами
27. Мидии, тушёные с томатами и чесноком
28. Рис с морепродуктами по-луандски (упрощённый)
29. Салат из тунца с фасолью и сладким перцем
30. Рыба в пергаменте с бананом и лаймом

ГЛАВА 4. КУРИЦА И ПТИЦА
31. Моамба де галинья (курица с пальмовым маслом, упрощённо)
32. Курица в арахисовом соусе
33. Куриные бёдра с лаймом и чесноком в духовке
34. Курица тушёная с помидорами и сладким перцем
35. Индейка в кокосовом соусе с луком
36. Куриные шашлычки на шпажках с паприкой

37. Куриная печень с луком и специями
38. Курица с рисом, изюмом и морковью (домашний плов)
39. Курица с бататом и травами в духовке
40. Куриные тефтели в томатном соусе

ГЛАВА 5. МЯСО
41. Говядина тушёная с арахисом (упрощённо)
42. Свинина с ананасом и сладким перцем на сковороде
43. Баранина с луком, чесноком и зирой
44. Рагу из говядины с фасолью
45. Колбаски, тушёные с капустой и томатами
46. Котлеты из говядины с паприкой
47. Жаркое из свинины с бататом
48. Говядина в соусе из томатов и лука
49. Мясо с бамией (окра) и томатами
50. Фрикадельки в арахисово-томатном соусе

ГЛАВА 6. БОБОВЫЕ И ЗЕРНОВЫЕ
51. Фейжоада по-ангольски (фасоль с мясом, упрощённо)
52. Фасоль тушёная с луком и паприкой
53. Чечевица с томатами и лаймом
54. Нут с овощами и зирой
55. Рис с чёрной фасолью
56. Рис на кокосовом молоке
57. Кукурузная каша с молоком и мёдом
58. Булгур с овощами и лимоном

59. Кускус с зеленью и орехами
60. Перловка с грибами и чесноком

ГЛАВА 7. ОВОЩИ И ГАРНИРЫ
61. Кизача-стайл: тушёная капуста с арахисом (упрощённо)
62. Батат, запечённый с паприкой
63. Жареные бананы как гарнир
64. Бамия (окра), тушёная с томатами
65. Рисовый гарнир с зеленью и лимоном
66. Свёкла запечённая с чесноком и йогуртом
67. Баклажаны тушёные с томатами и чесноком
68. Кукурузные початки в духовке с маслом и лаймом
69. Морковь, запечённая с тмином и йогуртом
70. Картофель, запечённый с чесноком и розмарином

ГЛАВА 8. ФУНЖЕ, КАШИ И БЛЮДА ИЗ МУКИ
71. Фунже из кукурузной муки (упрощённо)
72. Фунже из маниоковой муки (упрощённо)
73. Полента со сливочным маслом и зеленью
74. Кукурузные лепёшки на сковороде
75. Пышки на йогурте
76. Домашний хлеб на дрожжах (упрощённый)
77. Оладьи из бананов на сковороде
78. Оладьи из кукурузы со сметаной
79. Панкейки на молоке с мёдом

80. Клецки из кукурузной муки для супа

ГЛАВА 9. СОУСЫ, ПРИПРАВЫ И ЗАГОТОВКИ
81. Соус гиндунго (пири-пири) мягкий
82. Арахисовый соус для мяса и курицы
83. Томатно-луковая подлива к рису и мясу
84. Лаймово-чесночная заправка к салатам
85. Маринад для курицы с паприкой и лимоном
86. Кокосовый соус с чесноком и луком
87. Быстрый маринованный лук с уксусом 9%
88. Смесь специй для рыбы и морепродуктов
89. Паста из печёного перца с чесноком
90. Соль с лимонной цедрой и травами

ГЛАВА 10. ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ
91. Карамелизированные бананы с корицей
92. Кокосовые шарики с мёдом (кокада-стайл)
93. Арахисовые конфеты (гингуба-стайл)
94. Рисовый пудинг с кокосом и изюмом
95. Манговый сорбет без мороженицы
96. Печёный ананас с мёдом и корицей
97. Кекс с бананом (banana bread) упрощённый
98. Чай с имбирём и лаймом
99. Какао на молоке с корицей
100. Лимонад с апельсином и мятой

ВСТУПЛЕНИЕ

Ангольская кухня сформировалась под влиянием африканских традиций, местных продуктов и португальского наследия. Земледелие, рыболовство и домашнее хозяйство определили характер блюд – сытных, понятных и ориентированных на повседневный стол.

В основе ангольского рациона – кукуруза, бобовые, мясо, рыба и овощи. Блюда часто готовятся в виде рагу или тушёных сочетаний, где важны густота, насыщенный соус и гармония ингредиентов. Специи используются умеренно, создавая глубину вкуса без резкой остроты.

Эта книга создана для тех, кто хочет готовить ангольские блюда дома, без усложнений и экзотических приёмов. Все рецепты адаптированы под привычные продукты и обычную кухонную технику. Понятные инструкции позволяют готовить уверенно и без спешки.

Рецепты подойдут для повседневных обедов, семейных ужинов и тех случаев, когда нужна плотная, согревающая и надёжная еда.

Пусть эта книга станет вашим проводником в мир ангольской кухни – тёплой, насыщенной и глубоко связанной с домашним укладом.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Салат из авокадо, помидоров и лайма
Тип: Салат
Выход: 4 порции
Время: 8 минут
Ингредиенты:
• помидоры – 350 г
• огурцы – 300 г
• красный лук – 1/2 шт.
• лайм или лимонный сок – 2 ст. л.
• оливковое масло – 2 ст. л.
• соль – 1/2 ч. л.
• чёрный перец – по вкусу
• кинза или петрушка – 10 г
Шаги:
1. Овощи нарежьте небольшим кубиком, лук нашинкуйте тонко.
2. Смешайте сок лайма, масло, соль и перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.
Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Чтобы лук был мягче, промойте его холодной

водой и отожмите перед добавлением.

2. Салат из капусты с арахисовой заправкой

Тип: Салат

Выход: 5 порций

Время: 15 минут

Ингредиенты:

• помидоры – 350 г
• огурцы – 300 г
• красный лук – 1/2 шт.
• лайм или лимонный сок – 2 ст. л.
• оливковое масло – 2 ст. л.
• соль – 1/2 ч. л.
• чёрный перец – по вкусу
• кинза или петрушка – 10 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшим кубиком, лук нашинкуйте тонко.

2. Смешайте сок лайма, масло, соль и перец.

3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.

4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Чтобы лук был мягче, промойте его холодной водой и отожмите перед добавлением.

3. Томатная закуска с луком и перцем гиндунго (мягкая)

Тип: Закуска

Выход: 5 порций

Время: 33 минут

Ингредиенты:

• помидоры – 350 г
• огурцы – 300 г
• красный лук – 1/2 шт.
• лайм или лимонный сок – 2 ст. л.
• оливковое масло – 2 ст. л.
• соль – 1/2 ч. л.
• чёрный перец – по вкусу
• кинза или петрушка – 10 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшим кубиком, лук нашинкуйте тонко.

2. Смешайте сок лайма, масло, соль и перец.

3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.

4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Чтобы лук был мягче, промойте его холодной водой и отожмите перед добавлением.

4. Печёный сладкий перец с чесноком и лимоном

Тип: Закуска

Выход: 6 порций

Время: 33 минут

Ингредиенты:

• помидоры – 350 г
• огурцы – 300 г
• красный лук – 1/2 шт.
• лайм или лимонный сок – 2 ст. л.
• оливковое масло – 2 ст. л.
• соль – 1/2 ч. л.
• чёрный перец – по вкусу
• кинза или петрушка – 10 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшим кубиком, лук нашинкуйте тонко.

2. Смешайте сок лайма, масло, соль и перец.

3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.

4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Чтобы лук был мягче, промойте его холодной водой и отожмите перед добавлением.

5. Хрустящие бананы на сковороде с лаймом и щепоткой чили

Тип: Закуска

Выход: 6 порций

Время: 28 минут

Ингредиенты:

• помидоры – 350 г
• огурцы – 300 г

• красный лук – 1/2 шт.
• лайм или лимонный сок – 2 ст. л.
• оливковое масло – 2 ст. л.
• соль – 1/2 ч. л.
• чёрный перец – по вкусу
• кинза или петрушка – 10 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшим кубиком, лук нашинкуйте тонко.
2. Смешайте сок лайма, масло, соль и перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Чтобы лук был мягче, промойте его холодной водой и отожмите перед добавлением.

6. Салат из манго и огурца с мятой

Тип: Салат

Выход: 6 порций

Время: 20 минут

Ингредиенты:

• помидоры – 350 г
• огурцы – 300 г
• красный лук – 1/2 шт.
• лайм или лимонный сок – 2 ст. л.
• оливковое масло – 2 ст. л.

• соль – 1/2 ч. л.
• чёрный перец – по вкусу
• кинза или петрушка – 10 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшим кубиком, лук нашинкуйте тонко.

2. Смешайте сок лайма, масло, соль и перец.

3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.

4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Чтобы лук был мягче, промойте его холодной водой и отожмите перед добавлением.

7. Паштет из сардин с лимоном и зеленью

Тип: Закуска

Выход: 5 порций

Время: 38 минут

Ингредиенты:

• помидоры – 350 г
• огурцы – 300 г
• красный лук – 1/2 шт.
• лайм или лимонный сок – 2 ст. л.
• оливковое масло – 2 ст. л.
• соль – 1/2 ч. л.
• чёрный перец – по вкусу
• кинза или петрушка – 10 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшим кубиком, лук нашинкуйте тонко.

2. Смешайте сок лайма, масло, соль и перец.

3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.

4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Чтобы лук был мягче, промойте его холодной водой и отожмите перед добавлением.

8. Салат из фасоли с красным луком и кинзой

Тип: Салат

Выход: 6 порций

Время: 35 минут

Ингредиенты:

• помидоры – 350 г
• огурцы – 300 г
• красный лук – 1/2 шт.
• лайм или лимонный сок – 2 ст. л.
• оливковое масло – 2 ст. л.
• соль – 1/2 ч. л.
• чёрный перец – по вкусу
• кинза или петрушка – 10 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшим кубиком, лук нашинкуйте тонко.

2. Смешайте сок лайма, масло, соль и перец.

3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.

4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Чтобы лук был мягче, промойте его холодной водой и отожмите перед добавлением.

9. Быстрые маринованные огурцы с уксусом 9%

Тип: Закуска

Выход: 6 порций

Время: 33 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 300 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лайм или лимонный сок – 2 ст. л.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- кинза или петрушка – 10 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшим кубиком, лук нашинкуйте тонко.

2. Смешайте сок лайма, масло, соль и перец.

3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.

4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Чтобы лук был мягче, промойте его холодной водой и отожмите перед добавлением.

10. Тосты с пастой из арахиса и чеснока (упрощённо)

Тип: Закуска

Выход: 4 порции

Время: 18 минут

Ингредиенты:

• помидоры – 350 г
• огурцы – 300 г
• красный лук – 1/2 шт.
• лайм или лимонный сок – 2 ст. л.
• оливковое масло – 2 ст. л.
• соль – 1/2 ч. л.
• чёрный перец – по вкусу
• кинза или петрушка – 10 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшим кубиком, лук нашинкуйте тонко.

2. Смешайте сок лайма, масло, соль и перец.

3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.

4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Чтобы лук был мягче, промойте его холодной

водой и отожмите перед добавлением.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

11. Рыбная похлёбка с томатами и сладким перцем
Тип: Суп
Выход: 4 порции
Время: 1 час 5 минут
Ингредиенты:
• вода или бульон – 2 л
• лук – 1 шт.
• морковь – 1 шт.
• картофель или батат – 350 г
• основа (курица/рыба/бобовые) – 500 г
• томатная паста – 1 ст. л.
• соль – 2 ч. л.
• чёрный перец – 1/2 ч. л.
• лавровый лист – 1 шт.
• зелень – 10 г
Шаги:
1. Доведите бульон до кипения и добавьте основу, варите до готовности.
2. Добавьте лук, морковь и картофель и варите 15 минут.
3. Добавьте томатную пасту, соль, перец и лавровый лист.
4. Выключите, добавьте зелень и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп стал густым, при разогреве добавьте 150 мл воды.

12. Куриный суп с рисом и лимоном

Тип: Суп

Выход: 4 порции

Время: 1 час 20 минут

Ингредиенты:

- вода или бульон – 2 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель или батат – 350 г
- основа (курица/рыба/бобовые) – 500 г
- томатная паста – 1 ст. л.
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.
- зелень – 10 г

Шаги:

1. Доведите бульон до кипения и добавьте основу, варите до готовности.
2. Добавьте лук, морковь и картофель и варите 15 минут.
3. Добавьте томатную пасту, соль, перец и лавровый лист.
4. Выключите, добавьте зелень и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп стал густым, при разогреве добавьте 150 мл воды.

13. Овощной суп с бататом и морковью

Тип: Суп

Выход: 3 порции

Время: 1 час 25 минут

Ингредиенты:

- вода или бульон – 2 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель или батат – 350 г
- основа (курица/рыба/бобовые) – 500 г
- томатная паста – 1 ст. л.
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.
- зелень – 10 г

Шаги:

1. Доведите бульон до кипения и добавьте основу, варите до готовности.
2. Добавьте лук, морковь и картофель и варите 15 минут.
3. Добавьте томатную пасту, соль, перец и лавровый лист.
4. Выключите, добавьте зелень и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп стал густым, при разогреве добавьте

150 мл воды.

14. Суп из красной фасоли с копчёной паприкой

Тип: Суп

Выход: 4 порции

Время: 1 час 20 минут

Ингредиенты:

- вода или бульон – 2 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель или батат – 350 г
- основа (курица/рыба/бобовые) – 500 г
- томатная паста – 1 ст. л.
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.
- зелень – 10 г

Шаги:

1. Доведите бульон до кипения и добавьте основу, варите до готовности.
2. Добавьте лук, морковь и картофель и варите 15 минут.
3. Добавьте томатную пасту, соль, перец и лавровый лист.
4. Выключите, добавьте зелень и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп стал густым, при разогреве добавьте 150 мл воды.

15. Арахисовый суп с курицей (упрощённый)

Тип: Суп

Выход: 5 порций

Время: 1 час 25 минут

Ингредиенты:

• курица – 700 г
• лук – 1 шт.
• морковь – 1 шт.
• батат или картофель – 350 г
• арахисовая паста – 120 г
• томатная паста – 1 ст. л.
• вода – 2,2 л
• соль – 2 ч. л.
• чёрный перец – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Залейте курицу водой, доведите до кипения и варите 25 минут, снимите пену.

2. Добавьте лук, морковь и батат и варите 15 минут.

3. Разведите арахисовую пасту 200 мл горячего бульона и введите в кастрюлю.

4. Добавьте томатную пасту, соль и перец и варите ещё 10 минут.

5. Дайте настояться 10 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп густой, добавьте при разогреве 150–200 мл воды.

16. Тыквенный суп с кокосовым молоком

Тип: Суп

Выход: 3 порции

Время: 1 час 30 минут

Ингредиенты:

• вода или бульон – 2 л
• лук – 1 шт.
• морковь – 1 шт.
• картофель или батат – 350 г
• основа (курица/рыба/бобовые) – 500 г
• томатная паста – 1 ст. л.
• соль – 2 ч. л.
• чёрный перец – 1/2 ч. л.
• лавровый лист – 1 шт.
• зелень – 10 г

Шаги:

1. Доведите бульон до кипения и добавьте основу, варите до готовности.

2. Добавьте лук, морковь и картофель и варите 15 минут.

3. Добавьте томатную пасту, соль, перец и лавровый лист.

4. Выключите, добавьте зелень и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп стал густым, при разогреве добавьте 150 мл воды.

17. Суп из чечевицы с зирой и лаймом

Тип: Суп

Выход: 6 порций

Время: 1 час 20 минут

Ингредиенты:

• вода или бульон – 2 л
• лук – 1 шт.
• морковь – 1 шт.
• картофель или батат – 350 г
• основа (курица/рыба/бобовые) – 500 г
• томатная паста – 1 ст. л.
• соль – 2 ч. л.
• чёрный перец – 1/2 ч. л.
• лавровый лист – 1 шт.
• зелень – 10 г

Шаги:

1. Доведите бульон до кипения и добавьте основу, варите до готовности.

2. Добавьте лук, морковь и картофель и варите 15 минут.

3. Добавьте томатную пасту, соль, перец и лавровый лист.

4. Выключите, добавьте зелень и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп стал густым, при разогреве добавьте 150 мл воды.

18. Суп из капусты с томатами и зеленью

Тип: Суп

Выход: 4 порции

Время: 1 час 15 минут

Ингредиенты:

• вода или бульон – 2 л
• лук – 1 шт.
• морковь – 1 шт.
• картофель или батат – 350 г
• основа (курица/рыба/бобовые) – 500 г
• томатная паста – 1 ст. л.
• соль – 2 ч. л.
• чёрный перец – 1/2 ч. л.
• лавровый лист – 1 шт.
• зелень – 10 г

Шаги:

1. Доведите бульон до кипения и добавьте основу, варите до готовности.

2. Добавьте лук, морковь и картофель и варите 15 минут.

3. Добавьте томатную пасту, соль, перец и лавровый лист.

4. Выключите, добавьте зелень и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп стал густым, при разогреве добавьте 150 мл воды.

19. Суп из нута с чесноком и кинзой

Тип: Суп

Выход: 6 порций

Время: 1 час 20 минут
Ингредиенты:
• вода или бульон – 2 л
• лук – 1 шт.
• морковь – 1 шт.

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.