

The background image is a vibrant collage of Beninese cuisine. It features several bowls and plates of food: a large bowl of red soup with meat and vegetables, a bowl of yellow soup, a plate of fried fish with vegetables, a bowl of rice topped with a colorful vegetable and bean mixture, and a bowl of stew with meat and vegetables. There are also pieces of traditional Beninese bread (doro) and a whole yellow pepper. The text is overlaid on this image.

Наталья Смакова

**Рецепты
бенинской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты бенинской кухни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73365933

SelfPub; 2026

Аннотация

«Рецепты бенинской кухни» – электронный сборник из 100 домашних рецептов, вдохновлённых кухней Бенина: яркой западноафриканской традицией с пряными соусами, овощами, бобовыми, рыбой и мясом. В рецептах часто встречаются лайм и лимон, имбирь, перец, арахис, томаты, зелень, а также привычные гарниры из риса, кукурузы и корнеплодов.

Внутри – 10 глав: Закуски и Салаты, Супы и Похлёбки, Рыба и Морепродукты, Птица, Мясо, Крупы, Пасты и Бобовые, Овощи и Гарниры, Выпечка и Уличная Еда, Соусы и Заготовки, Десерты и Напитки. Все блюда адаптированы для домашней кухни: простые техники (обжаривание, тушение, запекание), доступные продукты и понятные шаги – удобно готовить на каждый день.

Каждый рецепт содержит время приготовления, ориентировочный выход, список ингредиентов, пошаговый процесс и подсказки по хранению. Сборник помогает быстро собрать меню, разнообразить привычные блюда и аккуратно познакомиться с характерными вкусами бенинской кухни.

Наталья Смакова

Рецепты бенинской кухни

Рецепты бенинской кухни

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Салат из огурцов и помидоров с лаймом и перцем
2. Салат из манго с луком и острым перцем
3. Алоко: жареные бананы (плантайн) с луком
4. Гари-фото с овощами (упрощённый)
5. Кули-кули: арахисовые палочки (упрощённые)
6. Пикантная морковь с имбирём и лимоном
7. Салат из фасоли с кукурузой и зеленью
8. Жареный арахис со специями (быстрая закуска)
9. Окра с томатами на сковороде (быстрая закуска)
10. Пикантная капуста с лаймом и перцем

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

11. Арахисовая похлёбка с курицей (упрощённая)
12. Рыбный суп с томатами и перцем (упрощённый)
13. Суп из шпината с фасолью (упрощённый)
14. Суп из батата с имбирём (упрощённый)
15. Суп из чечевицы с томатами
16. Овощной суп с окра и помидорами
17. Похлёбка из ямса с зеленью (упрощённая)
18. Куриный суп с лаймом и перцем

19. Тыквенный суп с арахисом (упрощённый)
20. Суп из кукурузы с кокосовым молоком (упрощённый)

ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

21. Рыба, жаренная с лимоном и перцем
22. Рыба, тушёная в томатно-луковом соусе
23. Рыбные котлеты с зеленью (упрощённые)
24. Креветки с чесноком и лаймом
25. Рыба в арахисовом соусе (упрощённая)
26. Рыба, запечённая с бананами (упрощённая)
27. Рыба на пару с имбирём и зеленью
28. Кальмары со специями и лимоном (упрощённые)
29. Мидии в томатно-чесночном соусе (упрощённые)
30. Рыба с окра и томатами (упрощённая)

ГЛАВА 4. ПТИЦА

31. Курица, тушёная в арахисовом соусе (упрощённая)
32. Курица, жаренная с луком и перцем
33. Куриные шашлычки с лимонным маринадом (упрощённые)
34. Курица с бататом и томатами (упрощённая)
35. Куриные тефтели в соусе с окра (упрощённые)
36. Курица с рисом и фасолью (упрощённая)
37. Курица в кокосовом молоке с имбирём (упрощённая)
38. Куриная печень с луком и перцем
39. Куриные крылышки в медово-острой глазури
40. Курица с плантаином в духовке (упрощённая)

ГЛАВА 5. МЯСО

- 41. Говядина тушёная с помидорами и перцем (упрощённая)
- 42. Козлятина с луком и специями (упрощённая)
- 43. Мясо в арахисовом соусе (упрощённое)
- 44. Фрикадельки из говядины в томатном соусе
- 45. Свинина с имбирём и лаймом (упрощённая)
- 46. Тушёные рёбрышки с перцем (упрощённые)
- 47. Жаркое из говядины с ямсом (упрощённое)
- 48. Мясо с фасолью и зеленью (упрощённое)
- 49. Котлеты из баранины с зеленью (упрощённые)

50. Говядина с окра и помидорами (упрощённая)

ГЛАВА 6. КРУПЫ, ПАСТЫ И БОБОВЫЕ

- 51. Атасси: рис с фасолью (упрощённый)
- 52. Кукурузная каша с помидорами (упрощённая)
- 53. Каша из проса на молоке (упрощённая)
- 54. Фасоль тушёная с луком и помидорами
- 55. Нут со специями и зеленью (упрощённый)
- 56. Рис с овощами и лаймом (упрощённый)
- 57. Кукурузная каша с арахисовой пастой (упрощённая)
- 58. Пюре из ямса (упрощённое)
- 59. Кускус с овощами и перцем (упрощённый)
- 60. Чечевица с помидорами и луком (упрощённая)

ГЛАВА 7. ОВОЩИ И ГАРНИРЫ

- 61. Окра тушёная с помидорами (упрощённая)
- 62. Шпинат с арахисом (упрощённый)
- 63. Батат запечённый с имбирём (упрощённый)
- 64. Тушёная капуста с перцем (упрощённая)

- 65. Плантайн жареный с солью и перцем (упрощённый)
- 66. Морковь с мёдом и лаймом (упрощённая)
- 67. Тушёные баклажаны с томатами (упрощённые)
- 68. Стручковая фасоль с чесноком (упрощённая)
- 69. Овощное рагу с тыквой (упрощённое)
- 70. Салат из свёклы с лимоном и чесноком

ГЛАВА 8. ВЫПЕЧКА И УЛИЧНАЯ ЕДА

- 71. Йово-доко: жареные пончики (упрощённые)
- 72. Лепёшки на сковороде (упрощённые)
- 73. Кукурузные лепёшки с зеленью (упрощённые)
- 74. Пирожки с фасолью (в духовке)
- 75. Банановые оладьи на сковороде
- 76. Пирог с бататом (упрощённый)
- 77. Хлеб с кукурузной мукой (упрощённый)
- 78. Печенье с арахисом (упрощённое)
- 79. Кексы с имбирём (упрощённые)
- 80. Оладьи из тыквы с корицей (упрощённые)

ГЛАВА 9. СОУСЫ И ЗАГОТОВКИ

- 81. Арахисовый соус базовый (упрощённый)
- 82. Острый перечный соус с лимоном (упрощённый)
- 83. Томатный соус с луком и чесноком (упрощённый)
- 84. Соус из окра к гарнирам (упрощённый)
- 85. Маринад для курицы с имбирём и лаймом
- 86. Маринад для рыбы с лимоном и перцем
- 87. Приправа из сушёных трав и соли
- 88. Маринованный лук с уксусом 9% (быстрый)

89. Паста из имбиря и чеснока (быстрая)

90. Соус на йогурте с зеленью (упрощённый)

ГЛАВА 10. ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

91. Каша из проса с мёдом (упрощённая)

92. Рисовый пудинг с кокосовым молоком (упрощённый)

93. Бананы в карамели (упрощённые)

94. Фруктовый салат с лаймом

95. Кокосовые шарики с мёдом (упрощённые)

96. Сладкая арахисовая паста (упрощённая)

97. Имбирный напиток (упрощённый)

98. Лимонад с мятой и лаймом

99. Какао с молоком и корицей (упрощённое)

100. Чай с лимоном и имбирём

ВСТУПЛЕНИЕ

Бенинская кухня – это яркая западноафриканская традиция, где простые продукты превращаются в насыщенные блюда за счёт специй, соусов и правильной техники. Здесь много овощей, бобовых, рыбы и мяса, а в качестве гарниров часто встречаются рис, кукурузная каша и блюда из ямса и батата.

В сборнике собраны 100 понятных рецептов: от лёгких салатов и закусок до супов, блюд из рыбы и морепродуктов, мяса и птицы, гарниров, выпечки, соусов, десертов и напитков. Формат удобный: указаны время и выход, список ингредиентов, пошаговое приготовление, а также подсказки по

хранению.

Рецепты адаптированы для домашней кухни: без редких продуктов и сложных техник, но с характерными вкусами – лайм, имбирь, перец, арахис, томаты и ароматные травы. Используйте сборник как ежедневный планер идей – от быстрых блюд на будни до вариантов для гостей.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов.

1. Салат из огурцов и помидоров с лаймом и перцем

Время: 35 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г
- помидоры – 350 г
- лук – 1/2 шт.
- лайм или лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- острый перец – 1/4 ч. л.
- зелень – 10 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лайма, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контей-

нере.

Заметка: Если хотите мягче, уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда.

2. Салат из манго с луком и острым перцем

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г
- помидоры – 350 г
- лук – 1/2 шт.
- лайм или лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- острый перец – 1/4 ч. л.
- зелень – 10 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лайма, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Если хотите мягче, уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда.

3. Алоко: жареные бананы (плантайн) с луком

Время: 10 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г
- помидоры – 350 г
- лук – 1/2 шт.
- лайм или лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- острый перец – 1/4 ч. л.
- зелень – 10 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лайма, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Если хотите мягче, уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда.

4. Гари-фото с овощами (упрощённый)

Время: 8 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г
- помидоры – 350 г
- лук – 1/2 шт.
- лайм или лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.

– острый перец – 1/4 ч. л.

– зелень – 10 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.

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

3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.

4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Если хотите мягче, уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда.

5. Кули-кули: арахисовые палочки (упрощённые)

Время: 8 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– огурцы – 300 г

– помидоры – 350 г

– лук – 1/2 шт.

– лайм или лимон – 1/2 шт.

– растительное масло – 2 ст. л.

– соль – 1/2 ч. л.

– острый перец – 1/4 ч. л.

– зелень – 10 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.

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

3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.

4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Если хотите мягче, уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда.

6. Пикантная морковь с имбирём и лимоном

Время: 35 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г
- помидоры – 350 г
- лук – 1/2 шт.
- лайм или лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- острый перец – 1/4 ч. л.
- зелень – 10 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лайма, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Если хотите мягче, уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда.

7. Салат из фасоли с кукурузой и зеленью

Время: 25 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г
- помидоры – 350 г
- лук – 1/2 шт.
- лайм или лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- острый перец – 1/4 ч. л.
- зелень – 10 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лайма, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Если хотите мягче, уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда.

8. Жареный арахис со специями (быстрая закуска)

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г
- помидоры – 350 г
- лук – 1/2 шт.
- лайм или лимон – 1/2 шт.

- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- острый перец – 1/4 ч. л.
- зелень – 10 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лайма, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Если хотите мягче, уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда.

9. Окра с томатами на сковороде (быстрая закуска)

Время: 10 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г
- помидоры – 350 г
- лук – 1/2 шт.
- лайм или лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- острый перец – 1/4 ч. л.
- зелень – 10 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.

2. Смешайте сок лайма, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Если хотите мягче, уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда.

10. Пикантная капуста с лаймом и перцем

Время: 35 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г
- помидоры – 350 г
- лук – 1/2 шт.
- лайм или лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- острый перец – 1/4 ч. л.
- зелень – 10 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лайма, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Если хотите мягче, уберите острый перец и до-

бавьте 1 ч. л. мёда.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

10 рецептов.

11. Арахисовая похлёбка с курицей (упрощённая)

Время: 1 час 30 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- арахисовая паста – 3 ст. л.
- лук – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- имбирь – 10 г
- помидоры – 300 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук и варите 20 минут.
3. Добавьте помидоры, чеснок, имбирь и острый перец и варите 10 минут.
4. Разведите арахисовую пасту горячим бульоном и влейте в кастрюлю.
5. Посолите и варите ещё 10 минут, затем дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп слишком густой, долей ещё 200 мл воды.

12. Рыбный суп с томатами и перцем (упрощённый)

Время: 1 час 15 минут | **Выход:** 3 порции

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- арахисовая паста – 3 ст. л.
- лук – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- имбирь – 10 г
- помидоры – 300 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук и варите 20 минут.
3. Добавьте помидоры, чеснок, имбирь и острый перец и варите 10 минут.
4. Разведите арахисовую пасту горячим бульоном и влейте в кастрюлю.
5. Посолите и варите ещё 10 минут, затем дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп слишком густой, долей ещё 200 мл воды.

13. Суп из шпината с фасолью (упрощённый)

Время: 1 час 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- арахисовая паста – 3 ст. л.
- лук – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- имбирь – 10 г
- помидоры – 300 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук и варите 20 минут.
3. Добавьте помидоры, чеснок, имбирь и острый перец и варите 10 минут.
4. Разведите арахисовую пасту горячим бульоном и влейте в кастрюлю.
5. Посолите и варите ещё 10 минут, затем дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп слишком густой, долей ещё 200 мл во-

ды.

14. Суп из батата с имбирём (упрощённый)

Время: 1 час 20 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- арахисовая паста – 3 ст. л.
- лук – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- имбирь – 10 г
- помидоры – 300 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук и варите 20 минут.
3. Добавьте помидоры, чеснок, имбирь и острый перец и варите 10 минут.
4. Разведите арахисовую пасту горячим бульоном и влейте в кастрюлю.
5. Посолите и варите ещё 10 минут, затем дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп слишком густой, долей ещё 200 мл воды.

15. Суп из чечевицы с томатами

Время: 1 час 10 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- арахисовая паста – 3 ст. л.
- лук – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- имбирь – 10 г
- помидоры – 300 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук и варите 20 минут.
3. Добавьте помидоры, чеснок, имбирь и острый перец и варите 10 минут.
4. Разведите арахисовую пасту горячим бульоном и влейте в кастрюлю.
5. Посолите и варите ещё 10 минут, затем дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп слишком густой, долей ещё 200 мл воды.

16. Овощной суп с окра и помидорами

Время: 1 час 40 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- арахисовая паста – 3 ст. л.
- лук – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- имбирь – 10 г
- помидоры – 300 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук и варите 20 минут.
3. Добавьте помидоры, чеснок, имбирь и острый перец и варите 10 минут.
4. Разведите арахисовую пасту горячим бульоном и влейте в кастрюлю.
5. Посолите и варите ещё 10 минут, затем дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп слишком густой, долей ещё 200 мл воды.

17. Похлёбка из ямса с зеленью (упрощённая)

Время: 1 час 30 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- арахисовая паста – 3 ст. л.
- лук – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- имбирь – 10 г
- помидоры – 300 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук и варите 20 минут.
3. Добавьте помидоры, чеснок, имбирь и острый перец и варите 10 минут.
4. Разведите арахисовую пасту горячим бульоном и влейте в кастрюлю.

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.