



Наталья Смакова

**Рецепты
ботсванской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты ботсванской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

«Рецепты ботсванской кухни» — сборник из 100 адаптированных рецептов, вдохновлённых домашней кухней Ботсваны и юга Африки. Внутри вы найдёте десять тематических глав: закуски и салаты, супы и похлёбки, рыба и морепродукты, блюда из птицы и мяса, крупы и бобовые, овощи и гарниры, выпечка и уличная еда, соусы и заготовки, а также десерты и напитки. Каждый рецепт содержит время приготовления, выход, список ингредиентов и пошаговые инструкции, а также советы по хранению и заметки. Рецепты рассчитаны на обычную кухню и понятные продукты, поэтому сборник удобно использовать и в будни, и для семейных ужинов или выходных.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты ботсванской кухни

Рецепты ботсванской кухни

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Салат из помидоров и лука с лимоном и перцем
2. Салат из огурцов с йогуртом и зеленью
3. Чакалака по-домашнему (упрощённая)
4. Острая морковь с лимоном и тмином
5. Кукуруза с маслом и солью (быстрая закуска)
6. Пикантная капуста с перцем и лимоном
7. Фасолевый салат с зеленью
8. Жареный арахис со специями (быстрая закуска)
9. Овощная сальса с томатами (упрощённая)
10. Маринованный лук с уксусом 9% (быстрый)

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

11. Томатный суп с фасолью
12. Куриный суп с кукурузной крупой (упрощённый)
13. Суп из чечевицы с паприкой
14. Овощная похлёбка с капустой и морковью
15. Суп из тыквы с имбирём (упрощённый)
16. Суп из батата с луком (упрощённый)
17. Густой суп с фасолью и мясом (упрощённый)
18. Куриный суп с лимоном и перцем
19. Суп с лапшой и курицей по-домашнему
20. Суп-пюре из картофеля с зеленью

ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

21. Рыба на сковороде с лимоном и перцем
22. Рыба в томатном соусе с луком
23. Рыбные котлеты с зеленью (упрощённые)
24. Запечённая рыба с овощами
25. Рыба в кляре (упрощённая)
26. Рыба на пару с имбирём и зеленью
27. Салат из тунца с луком и лимоном
28. Кальмары со специями (упрощённые)
29. Креветки с чесноком и лимоном
30. Рыба с острым перечным соусом (подача)

ГЛАВА 4. ПТИЦА

31. Курица, тушёная с томатами и луком
32. Курица, жаренная с перцем и паприкой
33. Куриные шашлычки с лимонным маринадом (упрощённые)
34. Куриные тефтели в томатном соусе
35. Курица с кукурузной кашей (упрощённая)
36. Курица с рисом и овощами
37. Куриные крылышки в мёдово-острой глазури
38. Куриная печень с луком и перцем

- 39. Курица в духовке с овощами
- 40. Курица в йогуртовом маринаде (упрощённая)

ГЛАВА 5. МЯСО

- 41. Сесваа (seswaa) упрощённая: тушёная говядина
- 42. Говядина, тушёная с луком и специями
- 43. Свинина с паприкой и чесноком
- 44. Фрикадельки из говядины в томатном соусе
- 45. Тушёные рёбрышки с перцем (упрощённые)
- 46. Жаркое из говядины с овощами (упрощённое)
- 47. Мясо с фасолью и зеленью (упрощённое)
- 48. Котлеты из баранины с зеленью (упрощённые)
- 49. Говядина с капустой и морковью (упрощённая)
- 50. Мясо с острым соусом и лимоном (подача)

ГЛАВА 6. КРУПЫ, ПАСТЫ И БОБОВЫЕ

- 51. Пап (pap) упрощённый: кукурузная каша
- 52. Рис с фасолью и луком
- 53. Чечевица с томатами и луком
- 54. Нут со специями и зеленью
- 55. Кукурузная каша с молоком (упрощённая)
- 56. Паста с томатным соусом
- 57. Гречка с овощами и зеленью
- 58. Перловка с грибами и луком
- 59. Фасоль тушёная с томатами
- 60. Пюре из фасоли с чесноком и лимоном

ГЛАВА 7. ОВОЩИ И ГАРНИРЫ

- 61. Морого (moro) упрощённый: шпинат с луком
- 62. Тушёная капуста с перцем
- 63. Батат запечённый с мёдом и лимоном
- 64. Овощное рагу с томатами
- 65. Стручковая фасоль с чесноком
- 66. Салат из свёклы с лимоном и чесноком
- 67. Печёная тыква со специями
- 68. Картофель, запечённый с паприкой
- 69. Кукуруза на сковороде со сливочным маслом
- 70. Пюре из картофеля с зеленью

ГЛАВА 8. ВЫПЕЧКА И УЛИЧНАЯ ЕДА

- 71. Лепёшки на сковороде (упрощённые)
- 72. Булочки на молоке (упрощённые)
- 73. Пирожки с мясом в духовке (упрощённые)
- 74. Оладьи с бананом (упрощённые)
- 75. Кукурузные лепёшки с зеленью
- 76. Хлеб с кукурузной мукой (упрощённый)
- 77. Пирог с тыквой (упрощённый)
- 78. Печенье с арахисом (упрощённое)
- 79. Кексы с имбирём (упрощённые)
- 80. Тосты с сыром и томатами (быстрые)

ГЛАВА 9. СОУСЫ И ЗАГОТОВКИ

- 81. Острый перечный соус с лимоном (упрощённый)
- 82. Томатный соус с луком и чесноком (упрощённый)

- 83. Маринад для курицы с лимоном и чесноком
- 84. Маринад для мяса с паприкой
- 85. Соус на йогурте с зеленью (упрощённый)
- 86. Чесночная паста с зеленью (быстрая)
- 87. Маринованные овощи с уксусом 9% (быстро)
- 88. Домашний майонез (упрощённый)
- 89. Приправа из сушёных трав и соли
- 90. Соус к кукурузной каше (упрощённый)

ГЛАВА 10. ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

- 91. Кукурузная каша с мёдом (упрощённая)
- 92. Рисовый пудинг с корицей
- 93. Бананы в карамели (упрощённые)
- 94. Фруктовый салат с лимоном
- 95. Какао с молоком и корицей
- 96. Чай с лимоном и имбирём
- 97. Компот из яблок с корицей
- 98. Печёные яблоки с мёдом
- 99. Лимонад с мятой и лимоном
- 100. Имбирный напиток (упрощённый)

ВСТУПЛЕНИЕ

Ботсванская кухня формировалась на стыке традиций юга Африки: она простая, сытная и очень «домашняя». В ней много блюд из кукурузной крупы, фасоли и овощей, а также понятных соусов и маринадов, которые делают вкус ярким даже при минимуме ингредиентов.

В сборнике собраны 100 рецептов, адаптированных под обычную кухню и доступные продукты. Здесь есть лёгкие закуски и салаты, согревающие супы и похлёбки, блюда из рыбы, птицы и мяса, гарниры, выпечка и уличная еда, соусы и заготовки, а также десерты и напитки.

Каждый рецепт содержит время приготовления, выход, список ингредиентов и понятные пошаговые инструкции. Пользуйтесь сборником как «меню на каждый день»: выбирайте быстрые варианты для будней и более основательные блюда для выходных.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов.

1. Салат из помидоров и лука с лимоном и перцем

Время: 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Помидоры нарежьте кубиком, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, 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.

2. Салат из огурцов с йогуртом и зеленью

Время: 30 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Помидоры нарежьте кубиком, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, 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. Чакалака по-домашнему (упрощённая)

Время: 35 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Помидоры нарежьте кубиком, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, 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. Острая морковь с лимоном и тмином

Время: 15 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Помидоры нарежьте кубиком, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, 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. Кукуруза с маслом и солью (быстрая закуска)

Время: 8 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Помидоры нарежьте кубиком, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, 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 капуста с перцем и лимоном

Время: 8 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Помидоры нарежьте кубиком, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, 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. Фасолевый салат с зеленью

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.

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

Шаги:

1. Помидоры нарежьте кубиком, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, 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:

- помидоры – 350 г
- лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Помидоры нарежьте кубиком, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, 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. Овощная сальса с томатами (упрощённая)

Время: 10 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Помидоры нарежьте кубиком, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, 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. Маринованный лук с уксусом 9% (быстрый)

Время: 10 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Помидоры нарежьте кубиком, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, 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.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

10 рецептов.

11. Томатный суп с фасолью

Время: 1 час | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- капуста – 250 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук и варите 15 минут.
3. Добавьте морковь и капусту и варите ещё 15 минут.
4. Посолите, добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
5. Дайте настояться 10 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если хотите гуще, добавьте 2 ст. л. кукурузной крупы и проварите 10 минут.

12. Куриный суп с кукурузной крупой (упрощённый)

Время: 55 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- капуста – 250 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.

– чёрный перец – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук и варите 15 минут.
3. Добавьте морковь и капусту и варите ещё 15 минут.
4. Посолите, добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
5. Дайте настояться 10 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если хотите гуще, добавьте 2 ст. л. кукурузной крупы и проварите 10 минут.

13. Суп из чечевицы с паприкой

Время: 45 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- капуста – 250 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук и варите 15 минут.
3. Добавьте морковь и капусту и варите ещё 15 минут.
4. Посолите, добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
5. Дайте настояться 10 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если хотите гуще, добавьте 2 ст. л. кукурузной крупы и проварите 10 минут.

14. Овощная похлёбка с капустой и морковью

Время: 1 час 10 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- капуста – 250 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук и варите 15 минут.
3. Добавьте морковь и капусту и варите ещё 15 минут.
4. Посолите, добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
5. Дайте настояться 10 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если хотите гуще, добавьте 2 ст. л. кукурузной крупы и проварите 10 минут.

15. Суп из тыквы с имбирём (упрощённый)

Время: 1 час 15 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- капуста – 250 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук и варите 15 минут.
3. Добавьте морковь и капусту и варите ещё 15 минут.
4. Посолите, добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
5. Дайте настояться 10 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если хотите гуще, добавьте 2 ст. л. кукурузной крупы и проварите 10 минут.

16. Суп из батата с луком (упрощённый)

Время: 1 час 10 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- капуста – 250 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук и варите 15 минут.
3. Добавьте морковь и капусту и варите ещё 15 минут.
4. Посолите, добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
5. Дайте настояться 10 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если хотите гуще, добавьте 2 ст. л. кукурузной крупы и проварите 10 минут.

17. Густой суп с фасолью и мясом (упрощённый)

Время: 45 минут | Выход: 5 порций

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.