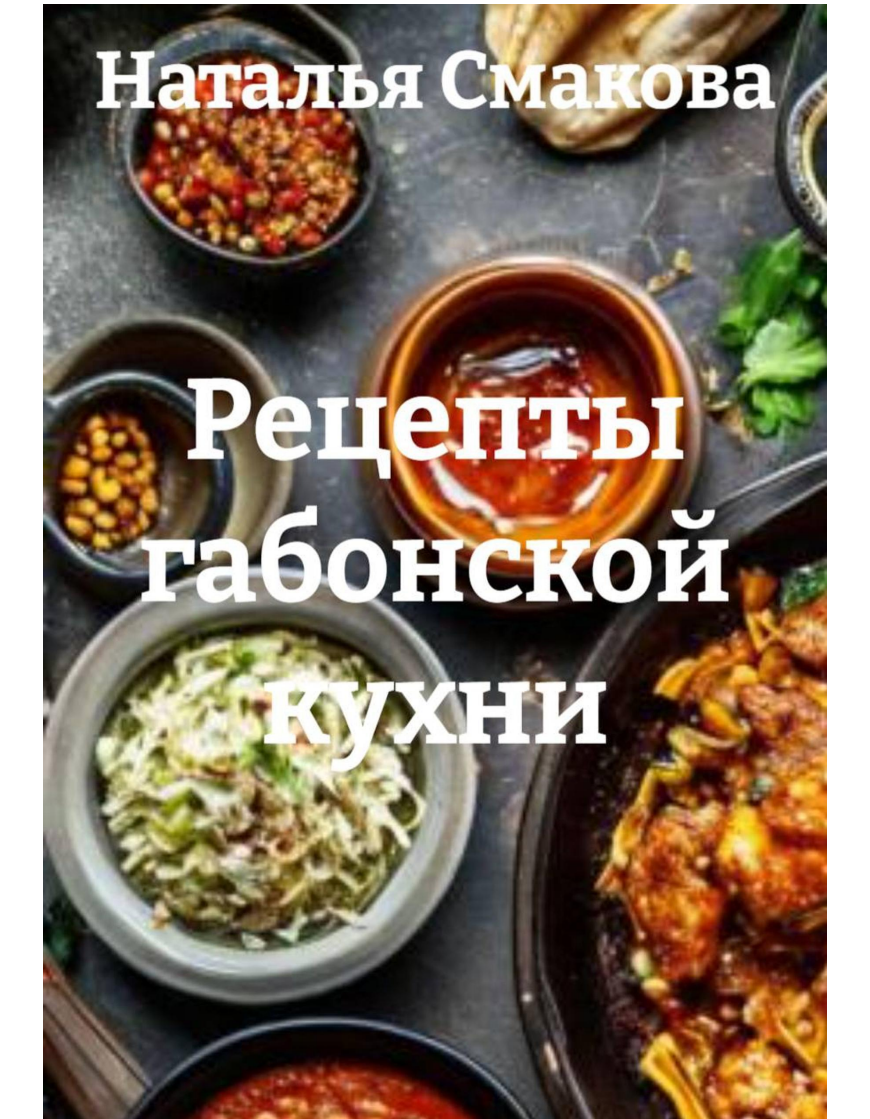




Наталья Смакова

**Рецепты
габонской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты габонской кухни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73366093

SelfPub; 2026

Аннотация

«Рецепты габонской кухни» – практичный сборник из 100 блюд, вдохновлённых домашней гастрономией Габона. В книге собраны рецепты на каждый день: закуски и салаты, супы и похлёбки, рыба и морепродукты, блюда из птицы и мяса, гарниры, выпечка, соусы, десерты и напитки.

Рецепты адаптированы для приготовления дома: понятные ингредиенты, короткие пошаговые инструкции, указано время и выход блюда. Сборник помогает быстро составить меню, разнообразить привычные продукты и открыть новые вкусовые сочетания – от цитрусовых и пряностей до ореховых соусов и тропических фруктов.

Наталья Смакова

Рецепты габонской кухни

Рецепты габонской кухни

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Салат из авокадо и томатов с лаймом (упрощённый)
2. Тёплый салат из жареных бананов (упрощённый)
3. Острая закуска из огурцов с имбирём (упрощённая)
4. Салат из манго с луком и лаймом (упрощённый)
5. Закуска из печёного перца с чесноком (упрощённая)
6. Салат из капусты с морковью и лимоном (упрощённый)
7. Арахисовая паста-намазка (упрощённая)
8. Томатная сальса с острым перцем (упрощённая)
9. Маринованный лук с уксусом 6% (упрощённый)
10. Салат из фасоли с зеленью и лимоном (упрощённый)

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

11. Арахисовый суп с курицей (упрощённый)
12. Рыбный суп с томатами и специями (упрощённый)
13. Суп с бататом и кокосовым молоком (упрощённый)
14. Суп из чечевицы с овощами (упрощённый)
15. Суп с бамией (окрой) и томатами (упрощённый)
16. Куриный бульон с имбирём (упрощённый)
17. Овощной суп с фасолью (упрощённый)
18. Суп-пюре из тыквы с лаймом (упрощённый)

19. Похлёбка с рыбой и перцем (упрощённая)

20. Суп с рисом и зеленью (упрощённый)

ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

21. Тилапия, запечённая с лимоном и специями (упрощённая)

22. Рыба в томатно-перечном соусе (упрощённая)

23. Креветки с чесноком и лаймом (упрощённые)

24. Рыба на сковороде с паприкой и луком (упрощённая)

25. Рыба в фольге с овощами (упрощённая)

26. Кальмары тушёные с томатами (упрощённые)

27. Рыбные котлеты с зеленью (упрощённые)

28. Скумбрия, запечённая с чесноком (упрощённая)

29. Рис с рыбой и овощами (упрощённый)

30. Мидии в чесночном соусе (упрощённые)

ГЛАВА 4. ПТИЦА

31. Курица в арахисовом соусе (упрощённая)

32. Курица с имбирём и лаймом (упрощённая)

33. Куриные бёдра в остром маринаде (упрощённые)

34. Курица, тушёная с томатами и перцем (упрощённая)

35. Курица с кокосовым молоком (упрощённая)

36. Куриные котлеты с зеленью (упрощённые)

37. Крылышки в медово-лаймовом соусе (упрощённые)

38. Курица с бананами на сковороде (упрощённая)

39. Курица с фасолью и специями (упрощённая)

40. Птица на противне с овощами (упрощённая)

ГЛАВА 5. МЯСО

41. Говядина тушёная с томатами и специями (упрощённая)
42. Свинина с перцем и луком (упрощённая)
43. Мясные фрикадельки в арахисовом соусе (упрощённые)
44. Рагу из мяса с бататом (упрощённое)
45. Мясо, тушёное с бамией (окрой) (упрощённое)
46. Котлеты с чесноком и специями (упрощённые)
47. Тефтели в томатном соусе (упрощённые)
48. Говяжья подлива с луком (упрощённая)
49. Свинина, запечённая с лаймом (упрощённая)
50. Мясо с фасолью и томатами (упрощённое)

ГЛАВА 6. КРУПЫ, ПАСТЫ И БОБОВЫЕ

51. Рис с арахисовой заправкой (упрощённый)
52. Рис с кокосовым молоком (упрощённый)
53. Фасоль тушёная с томатами (упрощённая)
54. Нут с овощами и специями (упрощённый)
55. Кускус с овощами и лаймом (упрощённый)
56. Булгур с зеленью и лимоном (упрощённый)
57. Чечевица с морковью и луком (упрощённая)
58. Рис с курицей на сковороде (упрощённый)
59. Паста с томатным соусом и чесноком (упрощённая)
60. Каша из кукурузной крупы (упрощённая)

ГЛАВА 7. ОВОЩИ И ГАРНИРЫ

61. Жареные бананы-плантаны (упрощённые)
62. Батат, запечённый с паприкой (упрощённый)

- 63. Овощное рагу с томатами (упрощённое)
- 64. Бамия (окра) тушёная с томатами (упрощённая)
- 65. Капуста тушёная с морковью (упрощённая)
- 66. Тыква, запечённая со специями (упрощённая)
- 67. Стручковая фасоль с чесноком (упрощённая)
- 68. Картофель, запечённый с чесноком (упрощённый)
- 69. Морковь, тушёная с луком (упрощённая)
- 70. Овощи на противне с лаймом (упрощённые)

ГЛАВА 8. ВЫПЕЧКА И УЛИЧНАЯ ЕДА

- 71. Бенье (пончики) домашние (упрощённые)
- 72. Лепёшки на сковороде (упрощённые)
- 73. Оладьи из бананов (упрощённые)
- 74. Кукурузные лепёшки (упрощённые)
- 75. Пирожки с мясом в духовке (упрощённые)
- 76. Хлеб из кукурузной муки (упрощённый)
- 77. Сладкие булочки с корицей (упрощённые)
- 78. Печенье с кокосом (упрощённое)
- 79. Сырные палочки из слоёного теста (упрощённые)
- 80. Оладьи с бататом (упрощённые)

ГЛАВА 9. СОУСЫ И ЗАГОТОВКИ

- 81. Арахисовый соус к мясу (упрощённый)
- 82. Острый перечный соус (упрощённый)
- 83. Соус томат-лайм (упрощённый)
- 84. Маринад с уксусом 9% и чесноком
- 85. Соус с имбирём и лимоном (упрощённый)
- 86. Заправка из масла и лайма (упрощённая)

- 87. Соус с кокосовым молоком (упрощённый)
- 88. Паста из зелени с чесноком (упрощённая)
- 89. Маринованные огурцы (упрощённые)
- 90. Овощная заправка для супов (упрощённая)

ГЛАВА 10. ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

- 91. Имбирный напиток (упрощённый)
- 92. Лаймовый лимонад (упрощённый)
- 93. Кокосовый рисовый пудинг (упрощённый)
- 94. Десерт из йогурта с мёдом (упрощённый)
- 95. Фруктовый салат с лаймом (упрощённый)
- 96. Запечённые бананы с мёдом (упрощённые)
- 97. Компот из ананаса (упрощённый)
- 98. Какао с корицей (упрощённое)
- 99. Чай с мятой и лимоном (упрощённый)
- 100. Печёные яблоки с мёдом (упрощённые)

ВСТУПЛЕНИЕ

Габонская кухня – это яркое сочетание даров Атлантики, тропических фруктов и простых домашних техник, которые делают еду сытной и ароматной.

В основе многих блюд – рыба и морепродукты, курица и мясо, а также привычные для региона гарниры: маниок, бананы-плантаны, рис и овощи. Вкус часто строится на лайме, чесноке, имбире, перце и ореховых соусах.

В этом сборнике вы найдёте 100 рецептов габонской кухни – от быстрых салатов и супов до горячих блюд, гарниров,

соусов и напитков. Рецепты адаптированы под приготовление дома: ингредиенты понятные, шаги короткие, а результат – максимально «вкусно и по-настоящему».

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов.

1. Салат из авокадо и томатов с лаймом (упрощённый)

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный 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 молотый – 1/4 ч. л.
- бананы (плантаны) – 2 шт.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, 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: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Остроту регулируйте количеством перца, а в конце добавьте сок лайма для свежести.

2. Тёплый салат из жареных бананов (упрощённый)

Время: 10 минут | **Выход:** 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный 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 молотый – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, 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: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1

ч. л. мёда. Остроту регулируйте количеством перца, а в конце добавьте сок лайма для свежести.

3. Острая закуска из огурцов с имбирём (упрощённая)

Время: 8 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный 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 молотый – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, 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: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Остроту регулируйте количеством перца, а в конце добавьте сок лайма для свежести.

4. Салат из манго с луком и лаймом (упрощённый)

Время: 10 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный 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 молотый – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, 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: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Остроту регулируйте количеством перца, а в конце добавьте сок лайма для свежести.

5. Закуска из печёного перца с чесноком (упрощённая)

Время: 8 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный 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 молотый – 1/4 ч. л.
- имбирь – 1 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, 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: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Остроту регулируйте количеством перца, а в конце добавьте сок лайма для свежести.

6. Салат из капусты с морковью и лимоном (упрощённый)

Время: 10 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный 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 молотый – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, 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: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Остроту регулируйте количеством перца, а в конце добавьте сок лайма для свежести.

7. Арахисовая паста-намазка (упрощённая)

Время: 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г

- красный 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 молотый – 1/4 ч. л.
- бананы (плантаны) – 2 шт.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, 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: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Остроту регулируйте количеством перца, а в конце добавьте сок лайма для свежести.

8. Томатная сальса с острым перцем (упрощённая)

Время: 20 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный 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 молотый – 1/4 ч. л.
- имбирь – 1 ч. л.
- бананы (плантаны) – 2 шт.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, 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: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Остроту регулируйте количеством перца, а в конце добавьте сок лайма для свежести.

9. Маринованный лук с уксусом 6% (упрощённый)

Время: 8 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный 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 молотый – 1/4 ч. л.
- имбирь – 1 ч. л.
- бананы (плантаны) – 2 шт.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, 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: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Остроту регулируйте количеством перца, а в конце добавьте сок лайма для свежести.

10. Салат из фасоли с зеленью и лимоном (упрощённый)

Время: 20 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный 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 молотый – 1/4 ч. л.
- имбирь – 1 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, 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: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Остроту регулируйте количеством перца, а в конце добавьте сок лайма для свежести.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

10 рецептов.

11. Арахисовый суп с курицей (упрощённый)

Время: 50 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л

- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.
- лайм – 1/2 шт.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Остроту регулируйте количеством перца, а в конце добавьте сок лайма для свежести.

12. Рыбный суп с томатами и специями (упрощённый)

Время: 55 минут | **Выход:** 4 порции

Ингредиенты:

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

- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.
- имбирь – 1 ч. л.
- арахисовая паста – 2 ст. л.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Остроту регулируйте количеством перца, а в конце добавьте сок лайма для свежести.

13. Суп с бататом и кокосовым молоком (упрощённый)

Время: 1 час 10 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

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

- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.
- имбирь – 1 ч. л.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Остроту регулируйте количеством перца, а в конце добавьте сок лайма для свежести.

14. Суп из чечевицы с овощами (упрощённый)

Время: 55 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

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

– лавровый лист – 1 шт.

– лайм – 1/2 шт.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.

2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.

3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.

4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Остроту регулируйте количеством перца, а в конце добавьте сок лайма для свежести.

15. Суп с бамией (окрой) и томатами (упрощённый)

Время: 1 час | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– курица – 500 г

– лук – 1 шт.

– морковь – 200 г

– вода – 1,8 л

– соль – 2 ч. л.

– паприка – 1 ч. л.

– чёрный перец – 1/2 ч. л.

– лавровый лист – 1 шт.

– имбирь – 1 ч. л.

– лайм – 1/2 шт.

– арахисовая паста – 2 ст. л.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.

2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.

3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.

4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Остроту регулируйте количеством перца, а в конце добавьте сок лайма для свежести.

16. Куриный бульон с имбирём (упрощённый)

Время: 50 минут | **Выход:** 4 порции

Ингредиенты:

– курица – 500 г

– лук – 1 шт.

– морковь – 200 г

– вода – 1,8 л

– соль – 2 ч. л.

– паприка – 1 ч. л.

– чёрный перец – 1/2 ч. л.

– лавровый лист – 1 шт.

– имбирь – 1 ч. л.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Остроту регулируйте количеством перца, а в конце добавьте сок лайма для свежести.

17. Овощной суп с фасолью (упрощённый)

Время: 1 час 15 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.
- имбирь – 1 ч. л.
- лайм – 1/2 шт.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.

2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.

3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.

4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Остроту регулируйте количеством перца, а в конце добавьте сок лайма для свежести.

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.