
Наталья Смакова
Рецепты ганской кухни

Наталья Смакова

Рецепты ганской кухни

«Автор»
2026

Смакова Н.

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

Электронная книга «Рецепты ганской кухни» — это сборник из 100 рецептов, вдохновлённых традиционными блюдами ганской кухни. Рецепты сгруппированы по главам: Закуски и Уличная Еда, Супы, Тушёные Блюда и Рагу, Рыба и Морепродукты, Мясо и Птица, Бобовые и Овощи, Рис, Тесто и Гарниры, Соусы, Приправы и Заготовки, Десерты и Напитки.В каждом рецепте указаны время приготовления и выход, приведён список ингредиентов, пошаговые действия, рекомендации по хранению и полезные заметки. Сборник подойдёт для повседневного меню и поможет быстро подобрать идею для закуски, супа, основного блюда, гарнира, соуса или десерта.

© Смакова Н., 2026
© Автор, 2026

Наталья Смакова
Рецепты ганской кухни

Рецепты ганской кухни

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И УЛИЧНАЯ ЕДА

1. Келевеле – острые жареные плантаны
2. Бофрот – пончики по-гански
3. Коосе – бобовые оладьи из чёрноглазого гороха
4. Чин-чин – хрустящее печенье с мускатным орехом
5. Жареный ямс с перечным соусом
6. Печёная кукуруза с пряным маслом
7. Яйца в томатно-перечном соусе по-гански
8. Салат из авокадо, помидоров и красного лука
9. Арахисовая намазка с имбирём и мёдом
10. Кукурузные лепёшки на сковороде
11. Крылышки в специях «чичинга»
12. Чипсы из плантана в духовке

ГЛАВА 2. СУПЫ

13. Лёгкий томатный суп (лайт суп) с говядиной
14. Арахисовый суп (nkate nkwan) с курицей
15. Суп из пальмового масла с рыбой (упрощённый)
16. Окра-суп с креветками
17. Суп из шпината по-гански с яйцом
18. Рыбный суп с имбирём и лаймом
19. Суп-пюре из ямса с копчёной рыбой
20. Перечный суп с говядиной (pepper soup)
21. Куриный суп с овощами и бананом-плантаном
22. Томатно-рыбный суп с рисовыми шариками
23. Суп из красной чечевицы с карри и кокосом
24. Овощной суп с арахисовой заправкой

ГЛАВА 3. ТУШЁНЫЕ БЛЮДА И РАГУ

25. Томатная основа для рагу по-гански
26. Контомире-рагу из шпината с яйцом
27. Red Red – фасоль в пальмовом масле с плантанами
28. Арахисовое овощное рагу
29. Окра-рагу с рыбой
30. Рагу из баклажанов «garden egg» (домашняя версия)
31. Курица в томатно-имбирном соусе
32. Говядина, тушёная с луком и перцем
33. Рыба в томатно-пальмовом соусе
34. Тушёная капуста с морковью и карри
35. Палм-стью с курицей и овощами
36. Томатно-луковый соус к рису (густой)
37. Соус из манго-чили к грилю
38. Овощное рагу с кокосом и карри

ГЛАВА 4. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

39. Тилапия на гриле с лаймом и специями

40. Жареная рыба с чесноком и перцем
41. Рыбные котлеты с зеленью и лаймом
42. Креветки в кокосовом соусе карри
43. Рыба, запечённая в пергаменте с томатами и имбирём
44. Рис с рыбой и овощами в одной кастрюле
45. Салат из тунца с лаймом и авокадо
46. Скумбрия, тушёная с томатами и луком
47. Кальмар с имбирём и перцем на сковороде
48. Рыбный шашлык с арахисовой посыпкой

ГЛАВА 5. МЯСО И ПТИЦА

49. Чичинга – шашлычки из говядины со специями
50. Курица, запечённая с арахисовой корочкой
51. Говядина, тушёная в томатном соусе
52. Индейка в перечном соусе с луком
53. Фрикадельки в томатно-арахисовом соусе
54. Куриные бёдра в маринаде имбирь-чеснок
55. Баранина, тушёная с картофелем и морковью
56. Печень с луком и острым перцем
57. Крылышки в медово-чили глазури
58. Сосиски в пряном томатном соусе
59. Курица в кокосовом молоке с овощами
60. Говяжьи кусочки в остром соусе «пеппер»

ГЛАВА 6. БОБОВЫЕ И ОВОЩИ

61. Тушёный чёрноглазый горох с томатами
62. Нут в пряном томатном соусе
63. Овощное карри с арахисовой пастой
64. Салат из фасоли и кукурузы с лаймом
65. Жареная окра с чесноком и томатами
66. Тыква в кокосовом молоке с карри
67. Шпинат с луком и яйцом на сковороде
68. Баклажаны, запечённые с арахисовым соусом
69. Овощная лапша с соусом чили-лайм
70. Пюре из батата с имбирём
71. Печёные овощи в специях «суя-стайл»
72. Капуста, тушёная с фасолью и томатами

ГЛАВА 7. РИС, ТЕСТО И ГАРНИРЫ

73. Джоллоф-рис по-гански
74. Ваакие – рис с фасолью (упрощённый)
75. Жареный рис по-гански с овощами
76. Рисовые шарики Omo Tuo (к супам)
77. Банку из кукурузной муки (упрощённый)
78. Кенкей быстрый на кукурузной муке
79. Фуфу из плантана и картофеля (домашняя версия)
80. Ампеси – отварной ямс с пряным маслом
81. Жареные плантаны как гарнир (мягкий вариант)
82. Гари-фото (кассава-гранулы с овощами и яйцом)
83. Каша из проса с овощами (северный стиль)
84. Кукурузная каша «коко» на завтрак
85. Овсяная каша с арахисовой пастой и бананом

86. Салат из риса с огурцом, лаймом и кинзой
ГЛАВА 8. СОУСЫ, ПРИПРАВЫ И ЗАГОТОВКИ
87. Имбирно-чесночная паста (заготовка)
88. Смесь специй «чичинга» (домашняя)
89. Арахисовая паста домашняя
90. Маринованный красный лук с лаймом
91. Острый томатно-перечный соус к рыбе
92. Кокосовый соус карри к рису
93. Быстрые маринованные огурцы с имбирём
94. Шито – густой перечно-томатный соус (адаптированный)
ГЛАВА 9. ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ
95. Соболо – напиток из гибискуса с имбирём
96. Имбирный лимонад по-гански
97. Ананасово-имбирный фреш
98. Кокосовый рисовый пудинг
99. Банановый хлеб с мускатным орехом
100. Арахисовые конфеты «nkate cake» (домашняя версия)

ВСТУПЛЕНИЕ

Ганская кухня – яркая и сытная традиция Западной Африки, где в основе блюд часто лежат плантаны, маниок, ямс, рис и бобовые. Здесь любят насыщенные рагу и супы, а вкус строится на сочетании остроты, кислинки и мягкой сладости спелых плодов.

В рецептах часто встречаются арахис, томаты, лук, имбирь, чеснок, острый перец, а также пальмовое масло и копчёная рыба или мясо для глубины аромата. Многие блюда легко адаптируются под домашнюю кухню: достаточно простых специй и понятных продуктов, чтобы получить характерный «ганский» оттенок.

В этом сборнике собраны 100 рецептов, сгруппированных по главам – от уличных закусок и супов до рагу, блюд из рыбы и мяса, гарниров, соусов и десертов. Каждый рецепт сопровождается временем приготовления, выходом, списком ингредиентов, пошаговыми действиями и рекомендациями по хранению.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И УЛИЧНАЯ ЕДА

12 рецептов.

1. Келевеле – острые жареные плантаны

Время: 25 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– Плантаны (или плотные зелёные бананы) – 3 шт (около 700 г)
– Растительное масло – 3-4 ст. л.
– Имбирь тёртый – 1 ст. л.
– Чеснок – 2 зубчика
– Острый перец – 1/2 шт
– Молотый перец чили – 1/2 ч. л.
– Молотый мускатный орех – 1/4 ч. л.
– Соль – 1/2 ч. л.
– Лимонный сок – 1 ст. л.

Шаги:

1. Очистите плантаны и нарежьте ломтиками толщиной 1,5-2 см.

2. Смешайте имбирь, измельчённый чеснок, мелко нарезанный острый перец, чили, мускатный орех, соль и лимонный сок.

3. Добавьте ломтики плантана в маринад, перемешайте и оставьте на 5 минут.

4. Разогрейте сковороду, влейте масло и обжарьте плантаны 8-10 минут, периодически переворачивая, до румяной корочки.

5. Переложите на бумажное полотенце и подавайте горячими.

Хранение: Лучше съесть сразу; в холодильнике до 24 часов, разогрев на сухой сковороде 2-3 минуты.

Заметка: Для более яркого аромата добавьте щепотку молотой гвоздики.

2. Бофрот – пончики по-гански

Время: 1 час 10 минут | Выход: 18-20 штук

Ингредиенты:

– Мука пшеничная – 450 г
– Дрожжи сухие – 7 г
– Сахар – 60 г
– Соль – 1/2 ч. л.
– Молоко тёплое – 220 мл
– Яйцо – 1 шт
– Ванильный сахар – 1 ч. л.
– Молотый мускатный орех – 1/4 ч. л.
– Растительное масло – для фритюра

Шаги:

1. Смешайте тёплое молоко, дрожжи и 1 ст. л. сахара, оставьте на 10 минут.

2. В миске соедините муку, оставшийся сахар, соль, ваниль и мускатный орех.

3. Добавьте яйцо и дрожжевую смесь, замесите мягкое липковатое тесто.

4. Накройте и оставьте в тёплом месте на 45 минут до увеличения в 1,5-2 раза.

5. Разогрейте масло во фритюре до 170°C. Мокрыми руками формируйте шарики и жарьте 3-4 минуты до золотистого цвета.

6. Выложите на бумагу, дайте стечь маслу и подавайте.

Хранение: При комнатной температуре до 24 часов; в контейнере в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Подавайте с мёдом или арахисовой пастой.

3. Коосе – бобовые оладьи из чёрноглазого гороха

Время: 45 минут | Выход: 12-14 штук

Ингредиенты:

– Чёрноглазый горох (сухой) – 250 г
– Лук репчатый – 1 шт
– Чеснок – 1 зубчик
– Острый перец – 1/3 шт
– Соль – 1 ч. л.
– Молотый кориандр – 1/2 ч. л.
– Растительное масло – для жарки

Шаги:

1. Замочите горох в холодной воде на 2 часа, затем тщательно промойте.

2. Снимите часть кожицы, интенсивно промывая горох в воде и сливая всплывающие оболочки.

3. Измельчите горох, лук, чеснок и острый перец в блендере, добавляя 2-3 ст. л. воды до густой пасты.

4. Добавьте соль и кориандр, взбейте массу 1-2 минуты, чтобы она стала более воздушной.

5. Разогрейте масло слоем 1,5-2 см и жарьте оладьи ложкой по 2-3 минуты с каждой стороны.

6. Переложите на бумагу и подавайте с перечным соусом.

Хранение: В холодильнике до 2 суток; разогрев в духовке 180°C 6-8 минут.

Заметка: Для более хрустящей корочки делайте оладьи небольшими.

4. Чин-чин – хрустящее печенье с мускатным орехом

Время: 55 минут | Выход: около 600 г

Ингредиенты:

– Мука – 450 г
– Сахар – 90 г
– Разрыхлитель – 2 ч. л.
– Соль – 1/3 ч. л.
– Молотый мускатный орех – 1/3 ч. л.
– Яйца – 2 шт
– Сливочное масло – 80 г
– Молоко – 100 мл
– Растительное масло – для жарки

Шаги:

1. Смешайте муку, сахар, разрыхлитель, соль и мускатный орех.
2. Вотрите мягкое масло в сухую смесь.
3. Добавьте яйца и молоко, замесите плотное тесто.
4. Раскатайте пласт толщиной 6-7 мм и нарежьте полосками или ромбами.
5. Разогрейте масло до 170°C и обжарьте порциями 2-3 минуты до золотистого цвета.
6. Остудите полностью – печенье станет более хрустящим.

Хранение: В сухом контейнере до 10 суток.

Заметка: Для запечённого варианта выпекайте при 190°C 12-15 минут, перемешав один раз.

5. Жареный ямс с перечным соусом

Время: 35 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

– Ямс (или картофель крупный) – 700 г
– Растительное масло – для жарки
– Соль – 1 ч. л.
– Помидоры – 2 шт
– Лук красный – 1/2 шт
– Острый перец – 1/2 шт
– Лайм или лимон – 1 шт
– Кинза – 10 г

Шаги:

1. Очистите ямс и нарежьте брусочками. Промокните полотенцем.
2. Разогрейте масло до 175°C и жарьте брусочки 10-12 минут до румяности.
3. Переложите на бумагу и посолите.
4. Для соуса мелко нарежьте помидоры, лук и острый перец, добавьте сок лайма и рубленую кинзу.
5. Подавайте жареный ямс с перечным соусом.

Хранение: Лучше съесть сразу; готовый соус храните в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Для менее острого соуса удалите семена у перца.

6. Печёная кукуруза с пряным маслом

Время: 30 минут | Выход: 4 початка

Ингредиенты:
– Кукуруза в початках – 4 шт
– Сливочное масло – 50 г
– Чеснок – 1 зубчик
– Паприка – 1 ч. л.
– Молотый кориандр – 1/2 ч. л.
– Соль – 1/2 ч. л.
– Лайм – 1 шт
Шаги:
1. Разогрейте духовку до 220°C.
2. Смешайте мягкое масло с тёртым чесноком, паприкой, кориандром и солью.
3. Смажьте початки маслом и заверните в фольгу.
4. Запекайте 18-20 минут, затем разверните и подрумяньте 5 минут под грилем.
5. Подавайте с соком лайма.
Хранение: В холодильнике до 2 суток; разогрев 180°C 8 минут.
Заметка: Масло можно сделать заранее и хранить в холодильнике 5 суток.

7. Яйца в томатно-перечном соусе по-гански

Время: 25 минут | Выход: 3 порции
Ингредиенты:
– Яйца – 6 шт
– Помидоры – 3 шт
– Лук – 1 шт
– Чеснок – 2 зубчика
– Острый перец – 1/3 шт
– Растительное масло – 2 ст. л.
– Томатная паста – 1 ст. л.
– Соль – 3/4 ч. л.
– Чёрный перец – по вкусу
Шаги:
1. Сварите яйца вкрутую (10 минут), охладите и очистите.
2. На сковороде разогрейте масло, обжарьте мелко нарезанный лук 4 минуты.
3. Добавьте чеснок и острый перец, прогрейте 30 секунд.
4. Положите нарезанные помидоры и томатную пасту, тушите 8-10 минут до густоты, посолите и поперчите.
5. Сделайте небольшие углубления, уложите яйца и прогрейте 2-3 минуты в соусе.
6. Подавайте с рисом или лепёшками.
Хранение: В холодильнике до 2 суток; разогрев на слабом огне 5 минут.
Заметка: Чтобы соус был гуще, в конце тушения разомните часть помидоров ложкой.

8. Салат из авокадо, помидоров и красного лука

Время: 10 минут | Выход: 2-3 порции
Ингредиенты:
– Авокадо – 2 шт
– Помидоры – 2 шт
– Лук красный – 1/2 шт
– Лайм – 1 шт
– Оливковое масло – 1 ст. л.
– Соль – 1/2 ч. л.
– Чёрный перец – по вкусу
– Кинза – 10 г

Шаги:

1. Нарежьте авокадо и помидоры кубиком, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лайма, масло, соль и перец.
3. Соедините овощи с заправкой, добавьте рубленую кинзу.
4. Аккуратно перемешайте и подавайте сразу.

Хранение: В холодильнике до 12 часов под плёнкой в контакт, чтобы авокадо меньше темнел.

Заметка: Если добавить немного огурца, салат станет более свежим по вкусу.

9. Арахисовая намазка с имбирём и мёдом

Время: 10 минут | Выход: около 250 г

Ингредиенты:

– Арахисовая паста – 200 г
– Мёд – 2 ст. л.
– Имбирь тёртый – 1 ч. л.
– Соль – щепотка
– Лимонный сок – 1 ч. л.

Шаги:

1. Смешайте арахисовую пасту с мёдом.
2. Добавьте имбирь, лимонный сок и щепотку соли.
3. Перемешайте до однородности.
4. Подавайте с тостами, фруктами или лепёшками.

Хранение: В холодильнике до 10 суток в закрытой банке.

Заметка: Если паста очень густая, добавьте 1 ст. л. тёплой воды и хорошо размешайте.

10. Кукурузные лепёшки на сковороде

Время: 20 минут | Выход: 8 лепёшек

Ингредиенты:

– Кукурузная мука – 250 г
– Пшеничная мука – 80 г
– Разрыхлитель – 2 ч. л.
– Соль – 1/2 ч. л.
– Вода – 260 мл
– Растительное масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Смешайте кукурузную и пшеничную муку, разрыхлитель и соль.
2. Влейте воду и масло, замесите мягкое тесто.
3. Разделите на 8 частей, сформуйте лепёшки толщиной 8-10 мм.
4. Жарьте на сухой сковороде 3-4 минуты с каждой стороны до румяных пятен.
5. Подавайте тёплыми.

Хранение: В контейнере до 2 суток; разогрев на сухой сковороде 1 минуту.

Заметка: Лепёшки удобно использовать вместо хлеба к супам и рагу.

11. Крылышки в специях «чичинга»

Время: 55 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– Куриные крылышки – 1 кг
– Растительное масло – 1 ст. л.
– Соль – 1 ч. л.
– Паприка – 1 ч. л.
– Молотый кориандр – 1 ч. л.
– Молотый имбирь – 1/2 ч. л.

– Молотый чили – 1/2 ч. л.
– Чеснок сушёный – 1/2 ч. л.
– Сахар – 1 ч. л.
Шаги:
1. Разогрейте духовку до 210°C.
2. Смешайте специи, соль, сахар и масло.
3. Обваляйте крылышки в смеси и разложите на противне с пергаментом.
4. Запекайте 35-40 минут, перевернув в середине.
5. Дайте постоять 3 минуты и подавайте с лаймом.
Хранение: В холодильнике до 2 суток; разогрев 200°C 10 минут.
Заметка: Сахар в смеси помогает получить красивую корочку.

12. Чипсы из плантана в духовке

Время: 35 минут | Выход: 2 большие порции
Ингредиенты:
– Плантаны (или плотные зелёные бананы) – 2 шт
– Растительное масло – 1,5 ст. л.
– Соль – 1/2 ч. л.
– Паприка – 1/2 ч. л.
– Чили – по вкусу
Шаги:
1. Разогрейте духовку до 180°C.
2. Очистите плантаны и нарежьте тонкими кружочками 2-3 мм.
3. Смешайте ломтики с маслом, солью и специями.
4. Разложите в один слой на пергаменте.
5. Выпекайте 18-22 минуты до подсушивания, в середине аккуратно перемешайте.
6. Полностью остудите – чипсы станут хрустящими.
Хранение: В сухой банке до 3 суток.
Заметка: Не перегружайте противень: так чипсы подсушатся равномерно.

ГЛАВА 2. СУПЫ

12 рецептов.

13. Лёгкий томатный суп (лайт суп) с говядиной

Время: 1 час 10 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– Говядина (лопатка или грудинка) – 500 г
– Помидоры – 5 шт
– Лук – 1 шт
– Имбирь – 20 г
– Чеснок – 3 зубчика
– Острый перец – 1/2 шт
– Томатная паста – 1 ст. л.
– Лавровый лист – 2 шт
– Соль – 1,5 ч. л.
– Вода – 1,8 л
Шаги:
1. Нарежьте говядину крупными кусками, залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лавровый лист и варите на слабом огне 40 минут.

3. Помидоры пробейте блендером, лук нарежьте мелко. Имбирь, чеснок и перец измельчите.

4. В отдельной кастрюле прогрейте томатную пасту 1 минуту, добавьте томаты и тушите 8 минут.

5. Переложите томатную основу к мясу, добавьте лук, имбирь, чеснок и перец.

6. Посолите и варите ещё 15-20 минут. Подавайте горячим.

Хранение: В холодильнике до 3 суток; можно заморозить на 2 месяца.

Заметка: Подавайте с рисовыми шариками или лепёшками.

14. Арахисовый суп (nkate nkwan) с курицей

Время: 1 час | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– Курица (бедро/голень) – 800 г
– Арахисовая паста без сахара – 120 г
– Помидоры – 3 шт
– Лук – 1 шт
– Имбирь – 15 г
– Чеснок – 2 зубчика
– Томатная паста – 1 ст. л.
– Соль – 1,5 ч. л.
– Молотый перец чили – 1/3 ч. л.
– Вода – 1,6 л

Шаги:

1. Курицу залейте водой, доведите до кипения, снимите пену и варите 25 минут.

2. Лук обжарьте 4 минуты на сухой сковороде или в 1 ч. л. масла, добавьте томатную пасту и прогрейте 1 минуту.

3. Помидоры пробейте блендером и добавьте к луку, тушите 7 минут.

4. Переложите томатную основу в кастрюлю с курицей.

5. Разведите арахисовую пасту 200 мл горячего бульона до однородности и влейте в суп.

6. Добавьте тёртый имбирь, чеснок, соль и чили. Варите 15 минут на слабом огне.

7. Подавайте густым и горячим.

Хранение: В холодильнике до 3 суток; при разогреве помешивайте, можно заморозить на 2 месяца.

Заметка: Суп густеет после остывания – добавьте немного воды при разогреве.

15. Суп из пальмового масла с рыбой (упрощённый)

Время: 55 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– Белая рыба (треска/хек) – 600 г
– Лук – 1 шт
– Помидоры – 4 шт
– Томатная паста – 1 ст. л.
– Пальмовое масло (или смесь растительного и сливочного) – 2 ст. л.
– Имбирь – 15 г
– Чеснок – 2 зубчика
– Острый перец – 1/3 шт
– Соль – 1,25 ч. л.
– Вода – 1,7 л

Шаги:

1. Нарежьте лук мелко, помидоры пробейте блендером.

2. В кастрюле прогрейте пальмовое масло, добавьте лук и обжарьте 4 минуты.

3. Добавьте томатную пасту, прогрейте 1 минуту, затем влейте томаты и тушите 8 минут.
4. Влейте воду, добавьте тёртый имбирь, чеснок и острый перец, доведите до кипения.
5. Посолите и аккуратно положите куски рыбы, варите 12-15 минут до готовности.
6. Дайте настояться 5 минут и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 2 суток; лучше не замораживать из-за структуры рыбы.
Заметка: Пальмовое масло придаёт характерный цвет и аромат – не перегревайте его.

16. Окра-суп с креветками

Время: 40 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– Окра (свежая или замороженная) – 400 г
– Креветки очищенные – 300 г
– Помидоры – 3 шт
– Лук – 1 шт
– Чеснок – 2 зубчика
– Имбирь – 10 г
– Растительное масло – 1 ст. л.
– Соль – 1 ч. л.
– Лимонный сок – 1 ст. л.
– Вода – 1,4 л
Шаги:
1. Обжарьте лук в масле 4 минуты, добавьте чеснок и имбирь на 30 секунд.
2. Добавьте протёртые помидоры и тушите 6-7 минут.
3. Влейте воду, доведите до кипения и посолите.
4. Добавьте окру и варите 8-10 минут.
5. Положите креветки и варите ещё 3-4 минуты до готовности.
6. Добавьте лимонный сок, перемешайте и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 2 суток; разогревать на слабом огне без кипения.
Заметка: Если хотите меньше «тягучести», варите окру не дольше 10 минут.

17. Суп из шпината по-ганski с яйцом

Время: 35 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– Шпинат (свежий или замороженный) – 300 г
– Лук – 1 шт
– Помидоры – 3 шт
– Томатная паста – 1 ст. л.
– Растительное масло – 1 ст. л.
– Чеснок – 2 зубчика
– Соль – 1 ч. л.
– Чёрный перец – по вкусу
– Яйца – 4 шт
– Вода – 1,2 л
Шаги:
1. Обжарьте лук в масле 4 минуты, добавьте томатную пасту и прогрейте 1 минуту.
2. Влейте протёртые помидоры и тушите 7 минут.

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.