



Наталья Смакова

Рецепты
ДОГОНСКОЙ
КУХНИ

Наталья Смакова

Рецепты догонской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

«Рецепты догонской кухни» — сборник из 100 рецептов, вдохновлённых традициями народа догон и кухней Сахеля (Мали), адаптированных для приготовления дома. Внутри вы найдёте блюда на каждый день и для особого случая: закуски и салаты, супы и похлёбки, мясо и птицу, рыбу и морепродукты, овощи и бобовые, блюда из круп и риса, выпечку и хлеб, соусы и приправы, десерты и напитки. Каждый рецепт оформлен максимально практично: время приготовления, выход, ингредиенты, пошаговые инструкции, рекомендации по хранению и короткая заметка. Сборник подойдёт тем, кто хочет познакомиться с насыщенными вкусами Западной Африки и разнообразить домашнее меню простыми, понятными блюдами.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты догонской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Догонская кухня родилась в условиях Сахеля и саванн Мали: здесь ценят простые продукты, сытность и яркие, но понятные вкусы. В основе – зерновые (пшено, сорго, рис), бобовые, сезонные овощи и ароматные добавки, которые делают даже самое простое блюдо выразительным.

Один из главных «характерных» ингредиентов региона – арахис: он встречается в супах, соусах и заправках, добавляя блюдам густоту и мягкую ореховую нотку. Частые спутники арахиса – томаты, лук, имбирь, острый перец, а также бамия (окра) и листовая зелень.

В этом сборнике вы найдёте 100 рецептов догонской кухни, адаптированных для приготовления дома: от закусок и похлёбок до выпечки, десертов и напитков. Рецепты рассчитаны на понятные шаги и доступные ингредиенты, чтобы знакомство с кухней было лёгким и вдохновляющим.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов.

1. Салат из помидоров с арахисовой заправкой

Время: 30 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- морковь – 400 г
- капуста – 300 г
- лук – 1/2 шт.
- арахисовая паста – 2 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшими кусочками, лук – тонко.
2. Смешайте ингредиенты в миске, добавьте заправку, соль и перец.
3. Перемешайте и дайте салату постоять 5 минут.
4. Подавайте сразу или охладите 10–15 минут.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

2. Огурцы с лимоном и мятой по-саахельски

Время: 25 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- морковь – 400 г
- капуста – 300 г
- лук – 1/2 шт.
- арахисовая паста – 2 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшими кусочками, лук – тонко.
 2. Смешайте ингредиенты в миске, добавьте заправку, соль и перец.
 3. Перемешайте и дайте салату постоять 5 минут.
 4. Подавайте сразу или охладите 10–15 минут.
- Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

3. Морковь с чесноком и жареным арахисом

Время: 20 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- морковь – 400 г
- капуста – 300 г
- лук – 1/2 шт.
- лимонный сок – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшими кусочками, лук – тонко.
 2. Смешайте ингредиенты в миске, добавьте заправку, соль и перец.
 3. Перемешайте и дайте салату постоять 5 минут.
 4. Подавайте сразу или охладите 10–15 минут.
- Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

4. Печёный перец с луком и специями

Время: 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- морковь – 400 г
- капуста – 300 г
- лук – 1/2 шт.
- арахисовая паста – 2 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшими кусочками, лук – тонко.
 2. Смешайте ингредиенты в миске, добавьте заправку, соль и перец.
 3. Перемешайте и дайте салату постоять 5 минут.
 4. Подавайте сразу или охладите 10–15 минут.
- Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

5. Салат из капусты с лаймом и имбирём

Время: 30 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- морковь – 400 г
- капуста – 300 г
- лук – 1/2 шт.

- арахисовая паста – 2 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшими кусочками, лук – тонко.
2. Смешайте ингредиенты в миске, добавьте заправку, соль и перец.
3. Перемешайте и дайте салату постоять 5 минут.
4. Подавайте сразу или охладите 10–15 минут.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

6. Тёплый салат из баклажанов с томатами

Время: 15 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- морковь – 400 г
- капуста – 300 г
- лук – 1/2 шт.
- уксус 9% – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшими кусочками, лук – тонко.
2. Смешайте ингредиенты в миске, добавьте заправку, соль и перец.
3. Перемешайте и дайте салату постоять 5 минут.
4. Подавайте сразу или охладите 10–15 минут.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

7. Салат из манго и огурца с чили

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- морковь – 400 г
- капуста – 300 г
- лук – 1/2 шт.
- лимонный сок – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшими кусочками, лук – тонко.
2. Смешайте ингредиенты в миске, добавьте заправку, соль и перец.
3. Перемешайте и дайте салату постоять 5 минут.
4. Подавайте сразу или охладите 10–15 минут.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

8. Паста из фасоли с лимоном и зеленью

Время: 30 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- морковь – 400 г
- капуста – 300 г
- лук – 1/2 шт.
- лимонный сок – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшими кусочками, лук – тонко.
2. Смешайте ингредиенты в миске, добавьте заправку, соль и перец.
3. Перемешайте и дайте салату постоять 5 минут.
4. Подавайте сразу или охладите 10–15 минут.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

9. Жареные бананы с солёной приправой

Время: 25 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- морковь – 400 г
- капуста – 300 г
- лук – 1/2 шт.
- лимонный сок – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшими кусочками, лук – тонко.
2. Смешайте ингредиенты в миске, добавьте заправку, соль и перец.
3. Перемешайте и дайте салату постоять 5 минут.
4. Подавайте сразу или охладите 10–15 минут.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

10. Томатная сальса с зеленью и арахисом

Время: 20 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- морковь – 400 г
- капуста – 300 г
- лук – 1/2 шт.
- уксус 9% – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшими кусочками, лук – тонко.
2. Смешайте ингредиенты в миске, добавьте заправку, соль и перец.
3. Перемешайте и дайте салату постоять 5 минут.

4. Подавайте сразу или охладите 10–15 минут.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

10 рецептов.

11. Арахисовый суп с курицей

Время: 1 час 15 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- вода – 2 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- арахисовая паста – 2 ст. л.
- картофель – 400 г
- говядина – 400 г
- паприка – 1 ч. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Лук и морковь мелко нарежьте, обжарьте 5 минут до мягкости.
2. Добавьте основную часть ингредиентов и воду, доведите до кипения.
3. Убавьте огонь и варите до готовности 30–45 минут.
4. Посолите, поперчите, дайте настояться 10 минут под крышкой.

Хранение: в холодильнике до 3 суток. Для более долгого срока заморозьте до 2 месяцев.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

12. Томатная похлёбка с нутом и зирой

Время: 45 минут | Выход: 8 порций

Ингредиенты:

- вода – 2 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- арахисовая паста – 2 ст. л.
- картофель – 400 г
- куриное филе – 300 г
- чёрный перец – 1 ч. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Лук и морковь мелко нарежьте, обжарьте 5 минут до мягкости.
2. Добавьте основную часть ингредиентов и воду, доведите до кипения.
3. Убавьте огонь и варите до готовности 30–45 минут.
4. Посолите, поперчите, дайте настояться 10 минут под крышкой.

Хранение: в холодильнике до 3 суток. Для более долгого срока заморозьте до 2 месяцев.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

13. Суп из батата с имбирём

Время: 1 час 15 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- вода – 2 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- арахисовая паста – 2 ст. л.
- картофель – 400 г
- куриное филе – 300 г
- паприка – 1 ч. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Лук и морковь мелко нарежьте, обжарьте 5 минут до мягкости.
2. Добавьте основную часть ингредиентов и воду, доведите до кипения.
3. Убавьте огонь и варите до готовности 30–45 минут.
4. Посолите, поперчите, дайте настояться 10 минут под крышкой.

Хранение: в холодильнике до 3 суток. Для более долгого срока заморозьте до 2 месяцев.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

14. Окровая похлёбка с помидорами

Время: 45 минут | Выход: 8 порций

Ингредиенты:

- вода – 2 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- арахисовая паста – 2 ст. л.
- картофель – 400 г
- куриное филе – 300 г
- чёрный перец – 1 ч. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Лук и морковь мелко нарежьте, обжарьте 5 минут до мягкости.
2. Добавьте основную часть ингредиентов и воду, доведите до кипения.
3. Убавьте огонь и варите до готовности 30–45 минут.
4. Посолите, поперчите, дайте настояться 10 минут под крышкой.

Хранение: в холодильнике до 3 суток. Для более долгого срока заморозьте до 2 месяцев.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

15. Луковый суп с пряностями

Время: 1 час | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- вода – 2 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- арахисовая паста – 2 ст. л.
- картофель – 400 г
- говядина – 400 г
- чёрный перец – 1 ч. л.
- соль – по вкусу

– чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Лук и морковь мелко нарежьте, обжарьте 5 минут до мягкости.
2. Добавьте основную часть ингредиентов и воду, доведите до кипения.
3. Убавьте огонь и варите до готовности 30–45 минут.
4. Посолите, поперчите, дайте настояться 10 минут под крышкой.

Хранение: в холодильнике до 3 суток. Для более долгого срока заморозьте до 2 месяцев.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

16. Чечевичный суп с паприкой

Время: 1 час | Выход: 8 порций

Ингредиенты:

- вода – 2 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- арахисовая паста – 2 ст. л.
- чечевица – 250 г
- томаты в собственном соку – 300 г
- чёрный перец – 1 ч. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Лук и морковь мелко нарежьте, обжарьте 5 минут до мягкости.
2. Добавьте основную часть ингредиентов и воду, доведите до кипения.
3. Убавьте огонь и варите до готовности 30–45 минут.
4. Посолите, поперчите, дайте настояться 10 минут под крышкой.

Хранение: в холодильнике до 3 суток. Для более долгого срока заморозьте до 2 месяцев.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

17. Суп-пюре из тыквы с арахисом

Время: 45 минут | Выход: 8 порций

Ингредиенты:

- вода – 2 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- арахисовая паста – 2 ст. л.
- картофель – 400 г
- говядина – 400 г
- чёрный перец – 1 ч. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Лук и морковь мелко нарежьте, обжарьте 5 минут до мягкости.
2. Добавьте основную часть ингредиентов и воду, доведите до кипения.
3. Убавьте огонь и варите до готовности 30–45 минут.
4. Посолите, поперчите, дайте настояться 10 минут под крышкой.

Хранение: в холодильнике до 3 суток. Для более долгого срока заморозьте до 2 месяцев.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

18. Рыбная похлёбка с овощами

Время: 45 минут | Выход: 8 порций

Ингредиенты:

- вода – 2 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- арахисовая паста – 2 ст. л.
- картофель – 400 г
- говядина – 400 г
- чёрный перец – 1 ч. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Лук и морковь мелко нарежьте, обжарьте 5 минут до мягкости.
2. Добавьте основную часть ингредиентов и воду, доведите до кипения.
3. Убавьте огонь и варите до готовности 30–45 минут.
4. Посолите, поперчите, дайте настояться 10 минут под крышкой.

Хранение: в холодильнике до 3 суток. Для более долгого срока заморозьте до 2 месяцев.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

19. Куриный суп с пшеном

Время: 1 час | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- вода – 2 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- арахисовая паста – 2 ст. л.
- картофель – 400 г
- куриное филе – 300 г
- зира – 1 ч. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Лук и морковь мелко нарежьте, обжарьте 5 минут до мягкости.
2. Добавьте основную часть ингредиентов и воду, доведите до кипения.
3. Убавьте огонь и варите до готовности 30–45 минут.
4. Посолите, поперчите, дайте настояться 10 минут под крышкой.

Хранение: в холодильнике до 3 суток. Для более долгого срока заморозьте до 2 месяцев.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

20. Овощной суп с зеленью и лимоном

Время: 1 час | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- вода – 2 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- арахисовая паста – 2 ст. л.
- чечевица – 250 г
- томаты в собственном соку – 300 г

- паприка – 1 ч. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Лук и морковь мелко нарежьте, обжарьте 5 минут до мягкости.
2. Добавьте основную часть ингредиентов и воду, доведите до кипения.
3. Убавьте огонь и варите до готовности 30–45 минут.
4. Посолите, поперчите, дайте настояться 10 минут под крышкой.

Хранение: в холодильнике до 3 суток. Для более долгого срока заморозьте до 2 месяцев.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

ГЛАВА 3. МЯСО И ПТИЦА

10 рецептов.

21. Курица в арахисовом соусе

Время: 45 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- куриные бёдра – 900 г
- лук – 2 шт.
- томатная паста – 2 ст. л.
- вода – 200 мл
- молотый имбирь – 1 ч. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу
- лавровый лист – 2 шт.

Шаги:

1. Мясо нарежьте средними кусочками, лук – полукольцами.
2. Обжарьте мясо 7–8 минут до румяности, добавьте лук и готовьте ещё 5 минут.
3. Добавьте специи и основу соуса, влейте воду и тушите 40–60 минут до мягкости.
4. Отрегулируйте соль и перец, дайте блюду постоять 10 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 3 суток. Для более долгого срока заморозьте до 2 месяцев.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

22. Говядина, тушённая с томатами и зирой

Время: 45 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- баранина – 700 г
- лук – 2 шт.
- картофель – 500 г
- морковь – 1 шт.
- молотый имбирь – 1 ч. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу
- лавровый лист – 2 шт.

Шаги:

1. Мясо нарежьте средними кусочками, лук – полукольцами.
2. Обжарьте мясо 7–8 минут до румяности, добавьте лук и готовьте ещё 5 минут.
3. Добавьте специи и основу соуса, влейте воду и тушите 40–60 минут до мягкости.
4. Отрегулируйте соль и перец, дайте блюду постоять 10 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 3 суток. Для более долгого срока заморозьте до 2 месяцев.
Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

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.