

РОМАНОВА ВИКТОРИЯ

ВКУСЫ ЛИБЕРИИ

ТРАДИЦИОННЫЕ БЛЮДА
ОТ ПОБЕРЕЖЬЯ ДО САВАНН



Романова Виктория

Вкусы Либерии: традиционные блюда от побережья до саванн

<https://litres.ru/71934397>

SelfPub; 2025

Аннотация

За рамками привычных стереотипов западно-африканской кухни Вкусы Либерии проводят читателя от побережья до сердцевины саванн, демонстрируя, как местные продукты и специи превращаются в яркие, сытные и ароматные блюда. Первая десятка раскрывает базу: от острого рыбного супа Перец-пожалуйста и густого пальмового супа до классического джоллофа (Benachin) и фуфу из маниоки съедобного ковшика для рагу. Вторая серия (1120) добавляет мясные и вегетарианские акценты: козлятина и говядина с пряными травами, салаты с манго и крабом, десерты из бананов и охлаждающий чай бисап. Завершающие рецепты (2130) уходят в праздники и уличный фаст-фуд: пирожки с листом маниоки, шашлыки, каша из сорго, карамелизированные растительные бананы и бодрящий имбирно-лаймовый кулер.

Романова Виктория

Вкусы Либерии:

традиционные блюда

от побережья до саванн

Рыбный суп «Перец-пожалуйста» (Fish Pepper Please)

Описание: Остренький пряный суп с рыбой, популярный на побережье.

Ингредиенты (на 4–6 порций):

Филе морской рыбы (треска, окунь) – 600 г



Лук репчатый – 1 большая головка



Помидоры – 3 шт. (ок. 400 г)



Перец чили (свежий или замороженный) – 2–3 шт.



Чеснок – 3–4 зубчика



Имбирь свежий – кусочек 2 см



Зелень кориандра или петрушки – небольшой пучок



Рыбный бульон или вода – 1,5 л



Растительное масло – 2 ст. л.



Соль, свежемолотый чёрный перец – по вкусу



Приготовление:

Подготовка рыбы: нарежьте филе крупными кусками (по 5–6 см), слегка посолите и оставьте.

Обжарка овощей: в кастрюле разогрейте масло, обжарьте мелко нарезанный лук до прозрачности (3–4 мин), добавьте давленный чеснок и тёртый имбирь – ещё 1–2 мин.

Томаты и чили: нарежьте помидоры кубиками, чили кольцами (уберите семена, если хотите помягче). Положите

в кастрюлю, готовьте на среднем огне 5–7 мин до загустения.

Заливка бульоном: влейте бульон (или воду), доведите до кипения.

Варка рыбы: аккуратно опустите куски рыбы в кипящий суп, убавьте огонь до слабого и варите 8–10 мин до готовности.

Финальная «доработка»: проверьте на соль и перец, снимите с огня, добавьте рубленую зелень.

Подача: разлейте по глубоким тарелкам, сервируйте с ломтиком лимона или лайма.

Пальмовый суп (Palm Butter Soup)

Описание: Насыщенный, «тягучий» суп на основе пальмового масла с овощами и мясом.

Ингредиенты (на 4 порции):

Пальмовое масло – 100 мл



Говядина на кости (с небольшим количеством мяса) – 500

г



Лук репчатый – 1 шт.



Болгарский перец – 1 шт.



Помидоры – 2 шт.



Морковь – 1 шт.



Зелёная фасоль (можно стручковую) – 150 г



Чеснок – 2 зубчика



Кайенский перец или паста (по желанию) – ½ ч. л.



Куриный бульон или вода – 1,2 л



Соль, перец – по вкусу



Приготовление:

Бульон: отварите говядину в подсоленной воде до полуготовности (ок. 40 мин), выньте мясо, бульон процедите.

Пальмовое масло: растопите в глубокой кастрюле, слегка обжарьте мелко нарезанный лук и чеснок до прозрачности.

Овощи: добавьте нарезанные кубиками морковь, перец и томаты, готовьте 5 мин.

Заливка бульоном: влейте процеженный бульон, доведите до кипения.

Фасоль и мясо: добавьте фасоль и нарезанное кусочками мясо, варите 10 мин, затем влейте оставшееся пальмовое масло, варите ещё 5 мин.

Финал: приправьте солью, перцем и кайенской паприкой.

Тушёные листья маниоки (Cassava Leaf Stew)

Описание: Сердечное пряное рагу из листьев маниоки – одна из визитных карточек центральных регионов.

Ингредиенты (на 4 порции):

Свежие или замороженные листья маниоки – 500 г



Кокосовое или растительное масло – 3–4 ст. л.



Лук – 1 шт.



Чеснок – 3 зубчика



Пальмовое масло – 2 ст. л.



Копчёный бекон или вяленая говядина (по желанию) –
150 г



Томаты – 2 шт.



Перец чили – 1 шт.



Рыбный или овощной бульон – 300 мл



Соль, перец – по вкусу



Приготовление:

Подготовка листьев: если свежие – крупно порежьте, хорошо промойте; если замороженные – разморозьте.

Обжарка основы: в глубокой сковороде разогрейте масло, обжарьте лук, чеснок и копчёный бекон (или мясо) до полуготовности.

Томаты и чили: добавьте нарезанные томаты и чили, потушите 5 мин.

Добавление листьев: всыпьте листья маниоки, перемешайте, залейте бульоном, накройте крышкой и тушите на слабом огне 20–25 мин.

Завершение: добавьте пальмовое масло, посолите и поперчите, прогрейте ещё 5 мин.

Ореховый суп (Groundnut Soup)

Описание: Ароматный суп на основе арахисовой пасты, густой и питательный.

Ингредиенты (на 4 порции):

Арахисовая паста (не сладкая) – 100 г



Курица (ножки или бёдра) – 600 г



Лук – 1 шт.



Чеснок – 2 зубчика



Помидоры – 2 шт.



Морковь – 1 шт.



Имбирь – 1 кусочек (2 см)



Куриный бульон – 1 л



Растительное масло – 2 ст. л.



Соль, чили-порошок – по вкусу



Приготовление:

Курица: отбейте ножки, слегка посолите и обжарьте в масле до золотистой корочки, выньте.

Овощи и паста: в той же кастрюле обжарьте лук, чеснок и имбирь, добавьте тертые томаты и морковь, потушите 5 мин.

Арахис: разведите пасту в небольшом количестве бульона до однородности, влейте в кастрюлю.

Варка: верните курицу, залейте оставшимся бульоном, варите 20–25 мин.

Приправы: добавьте соль и чили по вкусу, перед подачей дайте настояться 5 мин.

Либерийский джоллоф (Benachin)

Описание: Рис со специями, томатной основой и овощами – западноафриканская классика.

Ингредиенты (на 4 порции):

Длиннозёрный рис – 300 г



Томаты или томатная паста – 200 г



Лук – 1 шт.



Болгарский перец – 1 шт.



Морковь – 1 шт.



Зеленый горошек (замороженный) – 100 г



Куриный или овощной бульон – 600 мл



Растительное масло – 3 ст. л.



Чили-порошок, тимьян, куркума – по ½ ч. л.



Соль, перец – по вкусу



Приготовление:

Обжарка: в кастрюле разогрейте масло, обжарьте мелко нарезанный лук и перец 3–4 мин.

Томатная база: добавьте томаты или пасту, куркуму и тимьян, готовьте 5 мин.

Рис: всыпьте промытый рис, тщательно перемешайте, добавьте бульон так, чтобы он чуть покрывал рис.

Варка: накройте крышкой, уварите на слабом огне 15 минут, затем добавьте нарезанную морковь и горошек, готовьте ещё 10 мин.

Подача: снимите с огня, оставьте на 5 мин «дойти», аккуратно «взбейте» вилкой.

Тушёная картофельная зелень (Potato Greens Stew)

Описание: Стебли и листья картофеля (или окры) в густом соусе с томатом и пальмовым маслом.

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.