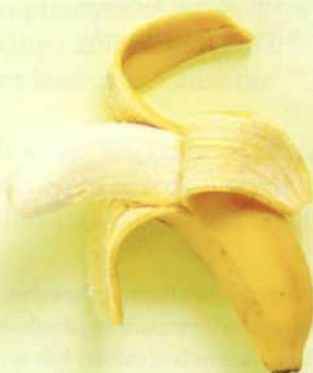


AFRYKA • MAROKO • BLISKI WSCHÓD

---

# KUCHNIE ŚWIATA

Wojewódzka Biblioteka Publiczna  
w Opolu  
CZYTELNIA



**imprint**



## SPIS TREŚCI

|                                             |          |
|---------------------------------------------|----------|
| <b>AFRYKA .....</b>                         | <b>9</b> |
| Zupa dyniowa z jagnięciną .....             | 10       |
| Smażone plantany .....                      | 11       |
| Kameruńskie suya .....                      | 12       |
| Akkras .....                                | 12       |
| Gulasz nigeryjski .....                     | 14       |
| Tadżin z jagnięciny .....                   | 15       |
| Wołowina w sosie bakłażanowym .....         | 16       |
| Kaczka z dynią i sherry .....               | 17       |
| Kurczę z ryżem .....                        | 18       |
| Kurczę z fasolką mung .....                 | 19       |
| Ryba z krewetkami w sosie szpinakowym ..... | 20       |
| Tanzańskie curry rybne .....                | 21       |
| Krewetki z sosem migdałowym .....           | 22       |
| Ryba z sosem kokosowym .....                | 22       |
| Homar w sosie piri-piri .....               | 24       |
| Tilapia w sosie pomidorowym .....           | 25       |
| Szpinak z jajkami .....                     | 26       |
| Szaszłyki warzywne .....                    | 27       |
| Warzywa z sosem pomidorowo-orzechowym ..... | 28       |
| Chleb fasolowy .....                        | 29       |
| Salatka ghańska .....                       | 30       |
| Salatka z plantanów i bananów .....         | 31       |
| Ryż kokosowy po kameruńsku .....            | 32       |
| Smażona okra z ciecierzycą .....            | 32       |

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Chapati .....                               | 34 |
| Mandazi .....                               | 34 |
| Salatka ananasowa z kokosem .....           | 36 |
| Papaja z kremem mangowym .....              | 37 |
| Naleśniki z owocami .....                   | 38 |
| Banany zapiekane z orzechami .....          | 39 |
| Salatka owocowa z sosem pomarańczowym ..... | 40 |
| Bananowe mandazi .....                      | 40 |

## **MAROKO ..... 43**

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Harira .....                                  | 44 |
| Zupa z ciecierzycy .....                      | 45 |
| Marynowane oliwki .....                       | 46 |
| Byesar .....                                  | 46 |
| Smażone krewetki .....                        | 48 |
| Kefty z grilla .....                          | 48 |
| Chakcouka .....                               | 50 |
| Pieczone bakłażany .....                      | 50 |
| Królik po marokańsku .....                    | 52 |
| Pieczony udziec jagnięcy .....                | 52 |
| Tadżin z wołowiny i słodkich ziemniaków ..... | 54 |
| Kurczęta z grilla .....                       | 55 |
| Kurczę z ciecierzycą .....                    | 56 |
| Kurczę w pomidorach .....                     | 56 |
| Ryba z karczochami i cukinią .....            | 58 |
| Pulpety rybne w sosie pomidorowym .....       | 59 |
| Kuskus z żabnicą .....                        | 60 |
| Tadżin z dorsza .....                         | 61 |
| Kuskus z dynią .....                          | 62 |
| Kuskus z siedmioma warzywami .....            | 63 |
| Naleśniki ze szpinakiem i ciecierzycą .....   | 64 |
| Schlada .....                                 | 65 |
| Tadżin z okry i pomidorów .....               | 66 |
| Tadżin z cebuli .....                         | 67 |
| Pizza z Marrakeszu .....                      | 68 |
| Chleb świąteczny .....                        | 69 |
| Marokańskie ciasto migdałowe .....            | 70 |
| Brzoskwinie nadziewane migdałami .....        | 71 |

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Deser ryżowy .....                     | 72 |
| Salatka pomarańczowa z daktylami ..... | 72 |
| Owoce w syropie miodowym .....         | 74 |
| Marokańskie ciasto z wiśniami .....    | 74 |

## **BLISKI WSCHÓD ..... 77**

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| Zupa grochowa z pulpetami .....          | 78  |
| Zupa szpinakowa z pulpetami .....        | 79  |
| Böreks .....                             | 80  |
| Zapiekanka warzywno-ziołowa .....        | 81  |
| Falafel .....                            | 82  |
| Hummus .....                             | 82  |
| Irańskie kebaby .....                    | 84  |
| Szaszłyki jagnięce .....                 | 84  |
| Khoresh z wołowiną .....                 | 86  |
| Smażona jagnięcina z jogurtem .....      | 87  |
| Nadziewane kurczęta .....                | 88  |
| Khoresh z kurczęciem i bakłażanami ..... | 89  |
| Kebaby z kurcząt .....                   | 90  |
| Pieczone kurczęta .....                  | 90  |
| Krewetki w sosie pomidorowym .....       | 92  |
| Szaszłyki z miecznika .....              | 92  |
| Dorsz zapiekany w sosie sezamowym .....  | 94  |
| Ryba zapiekana z orzechami .....         | 95  |
| Bakłażan zapiekany .....                 | 96  |
| Turecka zapiekanka warzywna .....        | 96  |
| Faszerowane bakłażany .....              | 98  |
| Szpinak w cieście .....                  | 99  |
| Salatka turecka .....                    | 100 |
| Salatka perska .....                     | 100 |
| Tabbouleh .....                          | 102 |
| Jogurt z ogórkiem .....                  | 102 |
| Ryż na słodko .....                      | 104 |
| Ryż z ziołami .....                      | 104 |
| Salatka owocowa .....                    | 106 |
| Pomarańcze w syropie .....               | 107 |
| Baklava .....                            | 108 |
| Omm Ali .....                            | 109 |