

Obsah

Úvod

3

Polévky

11

Avokádová polévka

11

Banánová polévka

11

Čočková polévka

11

Dršťková polévka

12

Drůbeží polévka s banány

12

Dýňová krémová polévka

13

Dýňová polévka I

13

Dýňová polévka II

13

Fazolová polévka I

14

Fazolová polévka II

14

Hrachová krémová polévka

15

Kokosová polévka

15

Kukuřičná polévka

16

Matoké

16

Okurková polévka

16

Polévka s maniokem

17

Polévka s mrkví a pomeranči

17

Polévka s okrou

18

Polévka s papájou

18

Rajská polévka s pórkem

18

Rybí polévka s okrou

19

Slepičí polévka I

19

Slepičí polévka II

20

Zeleninová polévka

20

Omáčky

21

Ananasová omáčka s bílým rumem

21

Arašídová omáčka I

21

Arašídová omáčka II

21

Fazolová omáčka

22

Kokosová omáčka

22

Lilková omáčka

22

Omáčka z planteinů

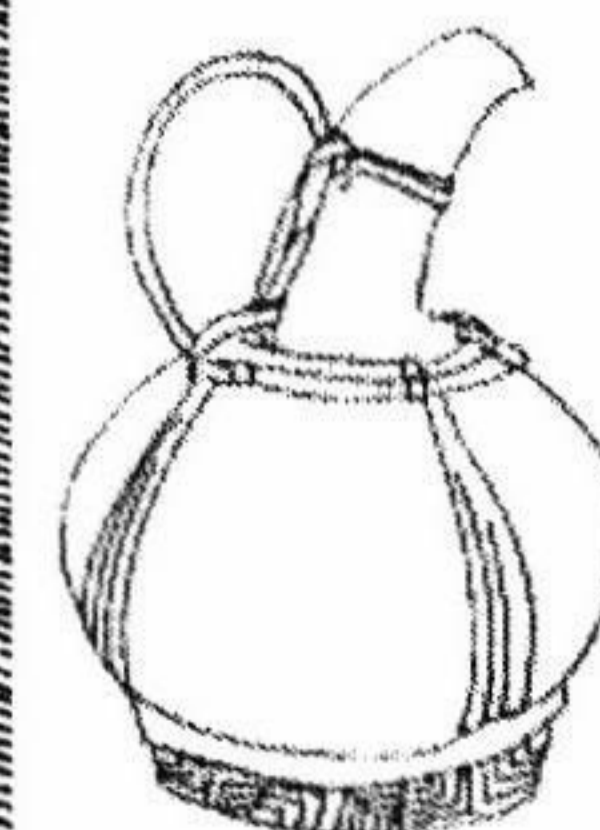
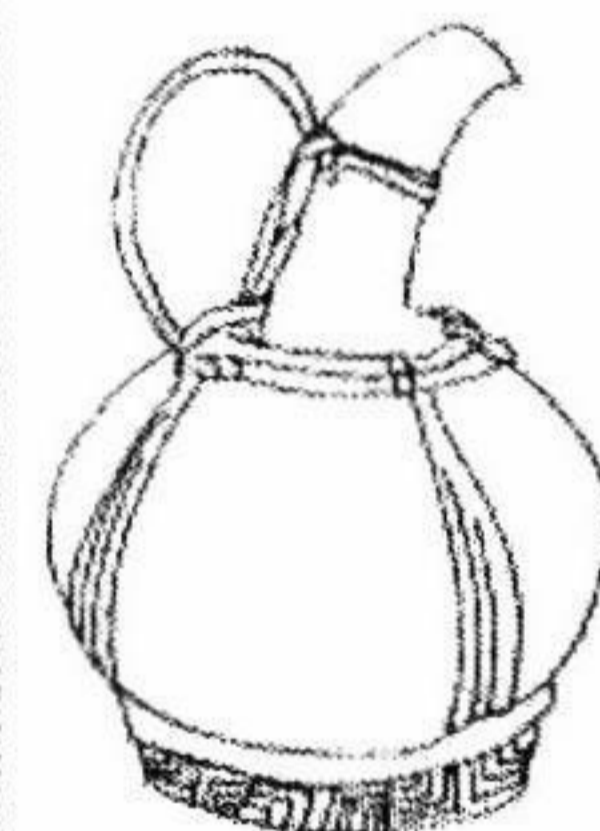
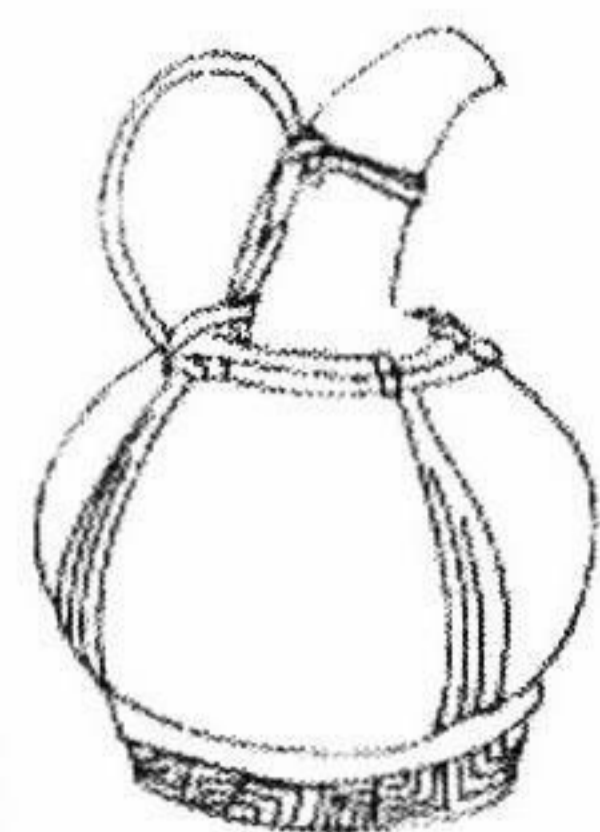
23

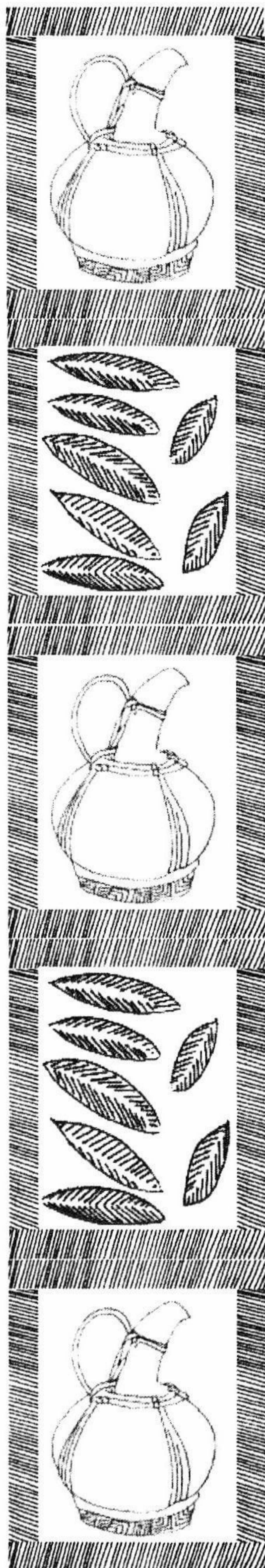
Omáčka z rajských jablek a cibule

23

Zeleninová omáčka

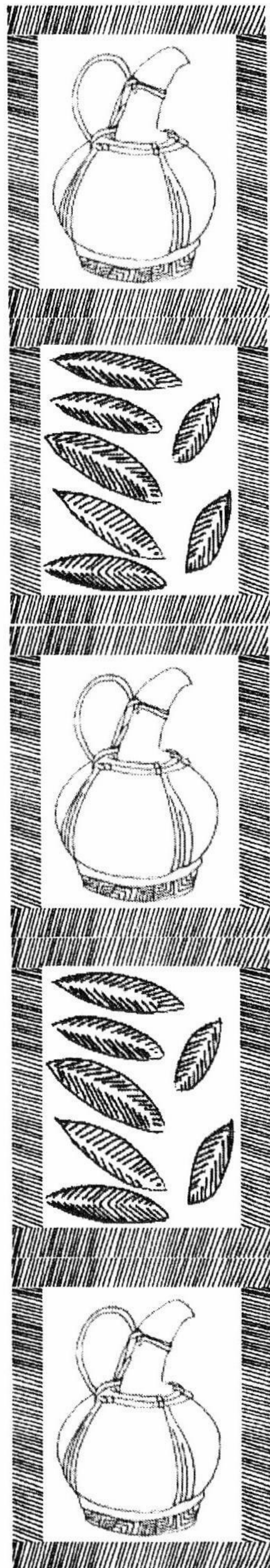
24

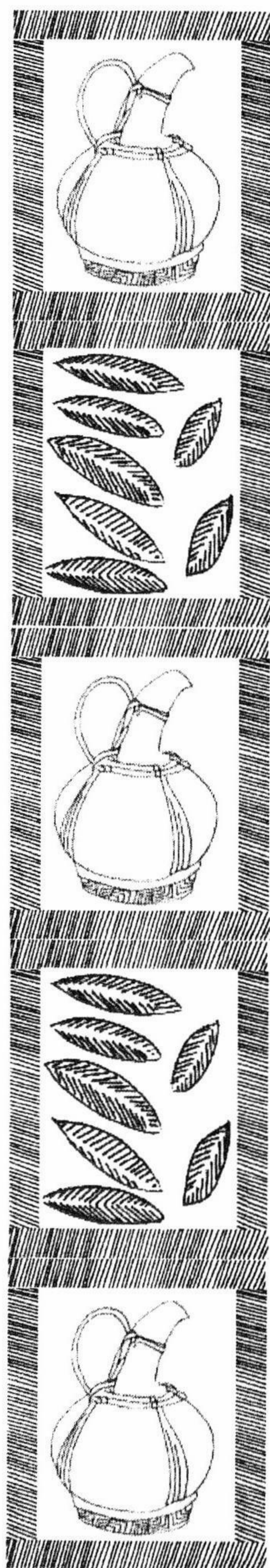




Drůbeží maso	25
Kaše z brambor a hrachu s masem	25
Kokosové kande	25
Kokosový pilav	25
Koláč s kuřecím masem a banány	26
Kuře na kari	27
Kuře na medu	27
Kuře s ananasem	27
Kuře s arašídovou nádivkou	28
Kuře s fazolemi	28
Kuře s jamy a kokosem	29
Kuře s kokosem a kari	30
Kuře s kukuřicí a kari	31
Kuře se zelenými banány	31
Kuře tika	31
Kuře v kokosovém mléce	32
Kuře v pepřové marinádě	32
Kuře z Dodomy	34
Kuřecí biriani	34
Pečené kuře s kokosovou omáčkou	35
Samosa s drůbežím masem	36
Hovězí maso	37
Boku-boku	37
Dušené hovězí	37
Hovězí biriani	37
Hovězí kande	38
Hovězí maso na kari	39
Hovězí maso v citrónové marinádě	39
Hovězí maso s maniokem	39
Zapečené mleté maso s rýží	40
Jehněčí maso	41
Jehněčí samosa	41
Maso v těstíčku	41
Masová samosa	42
Skopové maso	43
Pečené skopové s mangem	43
Skopové biriani	43

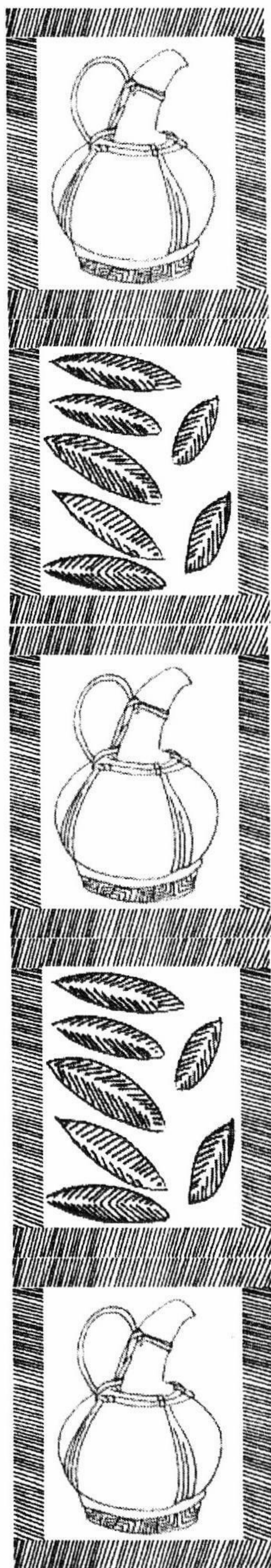
Skopové maso s pomeranči	44
Ryby	45
Kořeněná ryba	45
Pečená ryba	45
Pečená ryba s vejci	45
Rybí kostky	46
Rybí krokety	46
Ryba na kari I	47
Ryba na kari II	47
Ryba na kari s jogurtovou omáčkou	48
Ryba s dýní	48
Ryba s koriandrem	49
Ryba s rýží	49
Ryba v arašídové omáčce	49
Uzená ryba v kokosovém mléce	50
Zeleninová jídla	51
Arašídové karbanátky	51
Banány s fazolemi	51
Bramborová kaše s mrkví	51
Brambory bajia	52
Brambory s kari	52
Čočkové karbanátky	52
Dušená kapusta	53
Dušená zelenina s arašídou	53
Dýně s koriandrem	54
Fazole s arašídovým máslem	54
Fazole s banány I	54
Fazole s banány II	55
Fazole s banány III	55
Fazole s kokosem	56
Fazole v bílé omáčce	56
Fazole ve vaječné omáčce	56
Fazolové krokety	57
Fazolové kuličky	57
Fazolové lusky v rajské omáčce	57
Fazolové placky	58
Futare	58
Hrách s banány	58

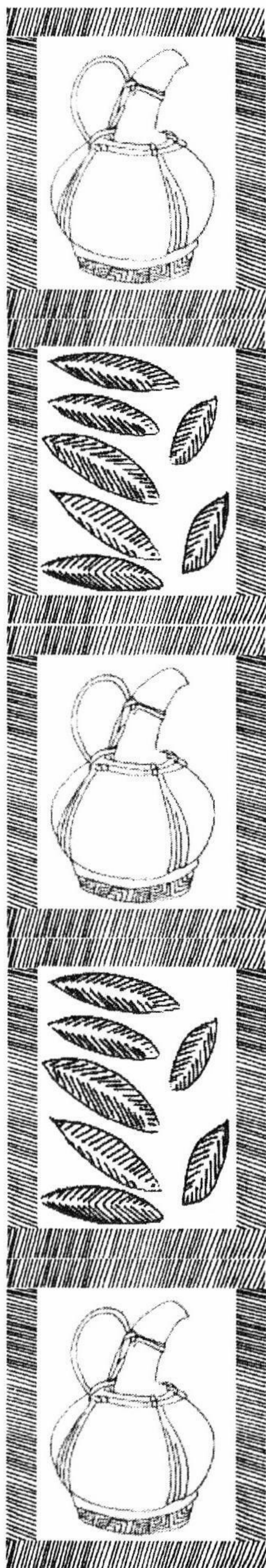




Hrách v arašídové omáče	59
Chenga	59
Jamy v cibulové omáče s rajskými jablky	60
Kande	60
Rýže s arašídý	61
Kapusta s kmínem na másle	61
Karbanátky z rýže a ořechů	61
Kokosová kapusta	62
Kořeněná dušená kapusta	62
Krokety ze sladkých brambor	62
Kukuřice s arašídý	63
Kukuřice se špenátem	63
Kuličky z banánů a rýže	63
Lilek na kari I	64
Lilek na kari II	64
Lilek v kokosové omáče	64
Lilkové překvapení	65
Lushoro	65
Mahando	66
Okra v kokosovém mléce	66
Okra s arašídý	67
Oříškové karbanátky	67
Pepeta	68
Pikantní kapusta	68
Plněné lilky	68
Plněné rýžové ugali	69
Rýže s arašídý v masovém vývaru	70
Rýžové placičky se sýrem	70
Sladké brambory s fazolemi I	70
Sladké brambory s fazolemi II	71
Skleněná mrkev	71
Smažený lilek	71
Sojové karbanátky	72
Sojové placičky	72
Špenátové překvapení	73
Umgusho	73
Vařené okurky	73
Zelenina s kari	74
Zeleninová samosa I	74
Zeleninová samosa II	75

Zeleninový falafel	76
Přílohy	77
Čapatí	77
Dýňové hranolky	77
Fazole a maniok s kokosovým mlékem	77
Irio I	78
Irio II	78
Irio III	78
Irio IV	79
Kaše s jamy	79
Kaše z arašídů	79
Kimboya	80
Kokosová rýže	80
Kokosové čapatí	80
Kukuřičná kaše	80
Maniok v kokosovém mléce	80
Moroko	81
Rýže s arašídovými oříšky	81
Rýže vařená v kokosovém mléce	81
Ugali	82
Ugali s arašídovými oříšky a fazolemi	82
Žlutá rýže	82
Saláty	83
Rajčatový salát se šalotkou	83
Salát z mrkve, celeru a ananasu	83
Salát z mrkve a hořčičných semínek	83
Salát z pomerančů a rajských jablek	83
Salát z rýže a banánů	84
Sladká jídla	85
Ananasová kolečka	85
Ananasový a mangový pohár s čokoládovou polevou	85
Ananasový koláč	85
Arašídy s banány	86
Banánový koláč	86
Banánový krém	86
Banány v kokosovém mléce	87
Dýňové hranolky s cukrem	87





Kokosová kashata	88
Kokosové kuličky	88
Koláč s mrkví a kokosem	88
Krém s ovocem	89
Maandazi	89
Oříšková kashata	89
Pečené banány na másle	90
Pomerančová marmeláda	90
Pomerančový koláč s kokosem	90
Sladká rýžová kaše s kokosem	91
Sladký rýžový pudink s kokosem	91
Sladké mango	91
Smažené banány	91
Vanilkový pudink s hřebíčkem	92
Zázvorové sušenky	92
Nápoje	93
Africká ukolébavka	93
Africký švihák	93
Ananasový mléčný koktejl	93
Ananasový egg nog	93
Citronáda	94
Citrónový nápoj	94
Čaj s kardamomem	94
Čaj s mlékem	94
Kokosové mléko	94
Ovocný džus Zabibu	95
Papájový džus	95
Silná káva z Mombasy	95
Zázvorový nápoj I	95
Zázvorový nápoj II	96
Literatura	97
Rejstřík	98