

Dílna angolské kuchyně

COZIDO S RYBOU

COZIDO

Na jeden velký hrnec:

1 kg brambor

malá hlávka bílého zelí

4 mrkve

bobkový list

sůl

5 vajec

Jednotlivé listy bílého zelí oddělíme a asi polovinu vyskládáme na dno velkého hrnce. Na zelí poklademe na velké kostky nakrájené brambory. Mrkev rozkrojíme podélně a na půlky, dáme na brambory. Poslední vrstvou budou opět zelné listy. Prosolíme a bobkový list vkládáme dle chuti. Hrnec zalijeme vodou a necháme půl hodiny vařit, dokud není všechno měkké. Přidáme uvařená vejce.

RYBA

4 kusy ryby (např. treska)

Česnek

Sůl

Z česneku a soli utřeme např. v hmoždíři pastu a tou pomažeme rybu z obou stran. Takovou rybu můžeme buďto péct nebo na troše oleje smažit na pánvi.

Ostré směsi na dochucení jídel

SEBOLA PICADA

Do trošky vody v malé misce kápneme vinného octa a olivového oleje, přidáme najemno nakrájenou cibuli.

JINDUNGO

Ve skleničce smícháme nadrobno nakrájené chilli papričky (sušené či čerstvé), nadrobno nakrájenou cibuli a česnek, kapku vinného octa a kapku olivového oleje. Jindungo lze udělat do zásoby a uchovávat v ledničce.

„Projekt je spolufinancován Evropskou unií z Evropského fondu pro integraci státních příslušníků třetích zemí“ (EIF 2010 – 42)

