

Introdução

005

Molhos

008



- 010 Escabeche
- 012 Molho de abacate
- 013 Molho de maracujá
- 014 Molho de iogurte
- 014 Molho de queijo
- 016 Melhadungo
(molho de gindungo)

- 016 Molho de abacate e iogurte
- 017 Molho agri-doce
- 017 Molho de leite de coco
- 018 Molho de mamão
- 020 Molho de tomate
- 022 Molho picante para aves

Entradas, sopas e acompanhamentos

024



- 026 Franguinho crocante
- 028 Abacaxi assado
- 028 Banana seca
- 029 Batatas ao alho
- 029 Bolinhas de mandioca
- 030 Banana com bacon e pimento
- 032 Batata-doce no forno
- 034 Camarão com quiabos
- 034 Canjica
- 035 Conduto de soja
- 035 Gimata ou sùmate assado
- 036 Chispe e orelha de porco
- 038 Cocktail de abacate com camarão
- 039 Creme de camarão
- 040 Couves com ginguba e óleo de palma
- 042 Creme de abóbora
- 044 Dinhangoa

- 046 Abacate recheado com camarão
- 048 Funge
- 050 Ginguba picante
- 050 Gonguêna
- 051 Lombi
- 051 Mandioca no forno
- 052 Pipis
- 053 Feijão em óleo de palma
- 054 Pirão de milho
- 056 Puré de batata-doce
- 058 Puré de cenoura
- 060 Salada tropical
- 061 Tortulhos (cogumelos)
- 062 Quiabos com coco
- 063 Sopa de feijão e batata-doce
- 063 Tarco
- 064 Sopa de batata-doce e abóbora

Peixe e marisco

066



- 068 Açorda de marisco
- 070 Açorda de lagosta
- 071 Arroz de garoupa da Ilha
- 072 Raia com banana no forno
- 074 Arroz de quitetas
- 075 Muzongué
- 076 Atum à minha moda
- 078 Atum com leite de coco
- 080 Atum no tacho
- 082 Bagre seco
- 082 Batata-doce com peixe
- 083 Caldo da Ilha
- 083 Farinha de pau dos pescadores
- 084 Caldeirada de camarão com pirão
- 086 Calulu de peixe
- 086 Peixe seco com funge e bananas
- 087 Muamba de marisco
- 088 Camarão com abacaxi
- 090 Caranguejo gratinado
- 092 Carapaus à moda de Malange (Corroá Bigi Co Mocala)
- 093 Salada de polvo com camarão
- 094 Colombolo
- 096 Filetes de peixe com banana e maracujá
- 098 Filetes de sardinha
- 100 Kibeba
- 100 Kizaca com camarão e ginguba
- 101 Marisco cozido
- 101 Ponde
- 102 Moqueca de peixe
- 104 Muamba de peixe

Carne

106



- 108 Cabidela à angolana
- 110 Alcatra com molho de maracujá
- 110 Cabrito assado (kissuto rombo)
- 111 Caldeirada de cabrito
- 112 Coelho (guibulo)
- 114 Charneca
- 114 Lombo com abacaxi
- 115 Chicomdombolaê
- 116 Costeletas de cabrito com cerveja
- 118 Ensopado de cabrito
- 120 Entrecosto grelhado com fruta tropical
- 121 Frango assado com cerveja
- 122 Espetadas de porco com abacaxi
- 124 Feijoada à moda de Luanda
- 125 Frango à africana
- 126 Frango com abacaxi
- 128 Frango à angolana
- 129 Frango com manga e ginguba
- 130 Frango com gindungo e milho
- 132 Frango com manga
- 134 Galinha com ginguba
- 135 Galinha de Angola ao sal
- 135 Xhito e angulo
- 136 Galinha de Angola com grelos
- 138 Moatmá
- 139 Moqueca de galinha
- 140 Mocotó de vaca
- 142 Muamba de galinha de Angola
- 144 Mucunza com carne
- 146 Perdizes panadas
- 148 Tortulhos com chouriço

Sobremesas e doces

150



- 152 Abacate com vinho do Porto
- 154 Abóbora doce no forno
- 155 Batata-doce frita
- 156 Bolo de mandioca e coco
- 156 Banana quitanda
- 157 Doce de mamão verde
- 157 Dendém açúcarado
- 158 Bananas no forno
(diongo de banana)
- 160 Bolo com ginguba
- 162 Bolo de abacaxi
- 164 Bolo de batata-doce
- 166 Bolo de fuba
- 168 Bolo de mandioca
- 170 Delícia de caju
- 171 Doce de limão
- 172 Dinhangoa doce
- 173 Musse de manga
- 174 Sobremesa de banana
- 176 Doce de mandioca
- 178 Gelado de goiaba
- 178 Geleia de abacaxi
- 179 Kifufutila
- 179 Musse de goiaba
- 180 Paracuca
- 182 Pudim de batata-doce
- 182 Sobremesa de manga
- 183 Pudim de mamão
- 184 Pudim de manga
- 185 Pudim de maracujá à angolana

Glossário

186

Índice remissivo

190