



## NAMIBIA - Podręczny słownik w restauracji

Namibia to przede wszystkim mięso. Polecamy dziczyznę, a szczególnie mięso antylopy.

### Mięso

- **game** – dziczyzna
- **oryx, kudu, springbok** – antylopy
- **lamb** – baranina
- **pork** – wieprzowina
- **rib** – żeberka
- **liver** – wątróbka
- **eisbein** – golonka
- **oxtail** – ogon wołowy
- **steak** – stek (z wołowiny)
- **t-bone steak** – stek z kością z polędwicy i rostbefu przedzielonych kością kręgosłupa
- **sirloin steak** – befsztyk z polędwicy
- **rump steak** – rumsztyk (twardszy)
- **filet mignon** – polędwica (delikatny stek)
- **ribeye steak** – antrykot z żeber
- **sirloin** – polędwica (część grzbietowa)
- **steak tartare** – tatar (polędwica z żółtkiem)
- **schnitzel** – sznycel
- **cordon bleu** – kotlet panierowany (ser i szynka owinięte sznyclem)
- **chops** – kotlety siekane
- **bratwurst** – kiełbaski grillowe, często w formie długiej spirali
- **pork belly** – boczek wieprzowy

### Owoce morza

- **oysters** – ostrygi
- **cockles** – małże
- **prawn** – krewetka (duża ok. 12 cm)
- **shrimp** – krewetka (mała ok. 5-8 cm)
- **shellfish** – skorupiak
- **mussel** – omułki
- **snail** – ślimak
- **crayfish** – rak
- **calamari** - kalmary



## Ryby

- **salmon** – łosoś
- **barbel** – brzana (karpowate)
- **hake** – morszczuk (rzadziej: dorsz)
- **cod** – dorsz
- **kabeljou** (kob) – dorsz
- **kingklip** – miętus królewski
- **sole** – sola (szlachetna ryba morska)
- **butterfish** – pompil pacyficzny / żuwak (ryba morska z rodziny okoniokształtnych)
- **tuna** – tuńczyk
- **mackerel** – makrela
- **carp** - karp
- **dorado** – dorada (okoniokształtna)
- **tilapia** – ryba okoniokształtna
- **monk** – żabnica

## Warzywa

- **parsley** – pietruszka
- **butternut** – dynia
- **beetrot** – burak
- **sauerkraut** - kapusta kwaszona / kiszona
- **rotkohl** – kapusta czerwona
- **pickles** – ogórki kwaszone
- **asparagus** – szparagi
- **lentil** – soczewica
- **butterbean** – fasolka półksiężycowata

## Jajka

- **scrambled eggs** – jajecznica
- **sunny side up** – jajko sadzone
- **poached egg** – jajko w koszulce
- **fried egg** – jajko smażone
- **boiled** – jajko gotowane (na twardo poproś o: hard boiled 10 minutes egg)

## Przyrządzenie, doprawianie

- **crumbed** – panierowany (kruszony)
- **dusted in flour** – panierowane w mące
- **braised** – duszony
- **stew** – potrawka, gulasz
- **jus** – brązowy sos z tłuszczu po mięsie
- **gravy** – sos pieczeniowy
- **crispy** – kruchy, chrupiący
- **topped** – dekorowany, z dodatkiem
- **toppings** – dodatki
- **skewer** – szaszłyk
- **peri-peri (pili-pili)** – ostry sos na bazie czerwonych papryczek
- **garlic butter** – masło czosnkowe
- **stir-fry** – smażone mięso / warzywa / makaron (danie z kuchni azjatyckiej)
- **monkey gland** – sos typu BBQ na bazie cebuli, czosnku i żeńszenia
- **well done** – dobrze wysmażony (np. stek)



## Dodatki / dania mączne

- **brotchen** – bułka
- **burger** – kanapka z mięsem (duża!)
- **pasta** – makaron
- **tagliatelle** – makaron wstążki
- **rösti** – placki ziemniaczane
- **bratkartoffeln** – smażone ziemniaki
- **spring roll** – sajgonki, naleśniki mięsno-warzywne
- **pancake** – naleśnik
- **wrap** – płaski chleb owinięty wokół nadzienia (jak tortilla lub pita)
- **poppadom (papadum, papad)** – indyjskie cienkie placki jak chipsy lub nachos.
- **quiche** – placek z kruchego ciasta i jajecznicy, może być z nadzieniem warzywnym / mięsnym
- **mieliepap** – kasza z mąki kukurydzianej (w Afryce nazywana też ugali, nsima, posho)
- **roquefort salad** – sałatka z ostrym serem owczym (niebieski, pleśniowy)

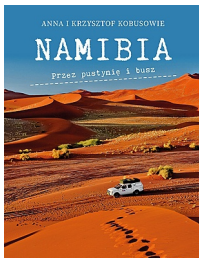
**Słownik opracowany na bazie menu w restauracjach w Namibii. Warto go wydrukować lub wgrać do smartfona/tabletu i zabrać ze sobą w podróż – dzięki temu łatwiej będzie ci zamówić danie na miejscu.**

**Smacznego!**

**Anna i Krzysztof Kobusowie**

---

Zapraszamy do naszego [sklepu internetowego!](#)



Książka **NAMIBIA. Przez Pustynię i busz** oraz rękodzieło afrykańskie i nie tylko!

---

(c) [travelnamibia.pl](http://travelnamibia.pl)