

## Dominikana jedzenie, czyli jak smakuje Dominikana



Zastanawiacie się, jak smakuje Dominikana, jak się tam gotuje i jakie są najpopularniejsze potrawy? Z pewnością jest to kuchnia smaczna i lekka. Ponadto bliskość morza i tropikalny klimat sprawiają, że czeka tam na was wiele wspaniałych i świeżych potraw. Dominikana jedzenie, jakie są najlepsze potrawy?



## Dominikana jedzenie, czyli co zjeść na Dominikanie?

Jeżeli ktoś lubi smaki Karaibów, to z pewnością odnajdzie się na Dominikanie. Kuchnia w tym kraju to mieszanka złożonych smaków. Wpływ ma na nie historia wyspy oraz kultury europejskie, afrykańskie i indiańskie. **Przed wszystkim podstawą potraw są owoce morza i ryby. Z mięs najczęściej spożywa się drób oraz wołowinę. Dodatki stanowią ryż, fasola, taro, maniok, korzenie yams, bataty.** Ponadto warte spróbowania są również banany warzywne (pica pollo). Na przykład można jeść je ugotowane lub smażone na głębokim oleju. Natomiast do głównych posiłków podaje się puree bananowe. Jednak przede wszystkim jedzenie na Dominikanie oparte jest na ryżu. Dlatego w Dominikanie mówi się, że obiad bez ryżu to nie obiad. **Dominikana jedzenie, czyli co zjeść na Dominikanie**, w trakcie [niedrogich wczasów za granicą?](#)

Bliskość morza i gorący klimat powodują, że dla Dominikańczyków jedzenie to moment celebracji. Dlatego posiłki je się tam wolno i rzadko samemu. Mieszkańcy cenią sobie wspólne spędzanie czasu, wesołe rozmowy oraz niepośpieszne delektowanie się przyrządzonymi potrawami. Zauważycie to nawet podczas [wakacji all inclusive na Dominikanie](#).





## Posiłek na Dominikanie, jakie są najpopularniejsze potrawy?

**Dominikana jedzenie** – to różnorodność smaków, aromatów i kolorów. Dlatego odnajdą się tam jednakowo miłośnicy ryb, owoców morza, warzyw, ale także solidnie przyrządzonych mięs. W celu przygotowania potraw używa się różnych rodzajów mięsa. Od popularnej w Polsce wieprzowiny i drobiu po wołowinę lub kozinę. Z pewnością każdy smakosz znajdzie tam coś dla siebie.

Dominikańskie posiłki, czyli jakie są najpopularniejsze potrawy w kraju? Co zjeść jadąc na [super last minute?](#)



### MORO

**Jedną z najpopularniejszych potraw w Dominikanie jest Moro.** Trzon dania stanowi ryż z fasolą lub groszkiem. Ponadto dodaje się mleczko kokosowe, które jest idealnym uzupełnieniem. Sprawia, że ryż przechodzi smakiem fasoli lub groszku. Mięso w przypadku tej potrawy podaje się osobno. Jednak nie jest jednoznacznie określone, jaki rodzaj mięsa ma wchodzić w skład tego dania.

### BANDERA DOMINICANA (Flaga Republiki Dominikańskiej)

**Jedzenie na Dominikanie nie może obejść się bez iście narodowej potrawy, jaką jest Bandera Dominicana.** W pewnym sensie jest to odpowiednik „niedzielnego schabowego” w Polsce. Przede wszystkim danie składa się z ryżu, fasoli oraz duszonego mięsa – w różnych wariantach. Ponadto do potrawy dodaje się specjalny sos warzywny. W jego skład wchodzi cebula, papryka i pomidorami, a także sos czosnkowy lub lokalny beszamel.

### ASO PAO

Asopao, czyli najpopularniejsza dominikańska zupa. Jest to rosół z kurczaka, krewetek lub innego mięsa – oczywiście z ryżem.

## SANCOCHO

**Sancocho** — jest to również zupa, ale bardziej treściwa. Dlatego zawiera w swoim składzie szereg wartościowych i pożywnych składników. Przede wszystkim są to różnego rodzaju mięsa, warzywa i przyprawy. Z pewnością w jej składzie nie zabraknie marchewki, ziemniaka, znanej nam dyni. Jednak są tam także znacznie bardziej egzotyczne dodatki jak juka, maniok. Dlatego będąc na Dominikanie i szukając lokalnego jedzenia z pewnością warto jest spróbować Sancocho.



wakacje.pl  
**Egzotyka 2024/2025**

- ✈ Wygodne, bezpośrednie połączenia
- ☑ Atrakcyjne benefity w przedsprzedaży
- 🌐 NOWOŚCI: Kolumbia, Filipiny i Goa

**Sprawdź**

## PICA POLLO

Dominikana jedzenie to także potrawy w stylu fast food. **Pica Pollo** to kawałki kurczaka przyrządzone w stylu znanych nam restauracji KFC. Na przykład mięso może być podawane z tostones – talarkami smażonymi z warzywnych bananów. Jest to danie podawane czasem w barach przy plaży i kosztuje kilka USD.

## CHENCHEN

Pyszny i lubiany dodatkiem do jedzenia na Dominikanie jest **Chenchen**. Przede wszystkim jest to potrawa na bazie młodej kapusty. Jest ona gotowana w marynacie ziołowej i podawana jako dodatek do mięsa koziego.

## EMPANADY

Miłośnicy pierogów również znajdą coś dla siebie. **Empandy** to pierożki powstałe z mąki kukurydzianej. Są one nadziewane farszem z mielonego mięsa, szynki, sera, warzyw lub jajka – smażone na głębokim tłuszczu.

## PASTELES DE YUCA

Następną wartą uwagi potrawą w Dominikanie jest **Pasteles de Yuca**. To ciasteczka z manioku jadalnego – yuci w postaci wysuszonych i zmielonych bulw, a także tapioki (mąki skrobiowej).

Zobaczcie [kiedy jechać na Dominikanę](#). Wasz urlop będzie nie tylko obfity w pyszne dania, ale również słoneczny.

## Owoce w Dominikanie

Dominikańskie jedzenie to także różnorodne i świeże owoce. Jest ich tam naprawdę dużo. Jednak najbardziej popularne są ananasy, papaja, mango, banany, grejpfrut, kokos - prosto z drzewa.







## Rum z Dominikany

**Rum w Dominikanie** nie jest tylko alkoholem. Wiele osób, które były w części Karaibów uważa, że trunk ten to styl życia dla Dominikańczyków. Rum w Dominikanie związany jest z kulturą mieszkańców i ich obyczajami. Wystarczy zauważyć, że ten alkohol posiada już ponad 500-letnią tradycję na wyspie.

Wytwarzany z trzciny cukrowej **dominikański rum** ma swoich sympatyków na całym świecie i jest ceniony za bardzo wysoką jakość. Jednak tylko 10 procent produkcji trafia na eksport. Zdecydowana większość tego trunku, ku uciesze mieszkańców pozostaje w kraju lub jest sprzedawana bezpośrednio turystom.

**Przeczytaj także:** [gdzie na ferie zimowe w ciepłych krajach](#)

Najbardziej znany rum produkuje firma Brugal. Jest to ceniony i znany na całym świecie producent alkoholu. Z pewnością warto przywieźć butelkę rumu z Dominikany do Polski.

Oczywiście na bazie rumu na wyspie powstaje mnóstwo fantastycznych drinków i koktajłów. Na przykład dobrze nam znane Mojito, Daiquiri czy Piña Colada.



## **Jedzenie Dominikana to wspaniała kuchnia i składniki**

*Podsumowując, najczęściej bazą do przygotowania jedzenia niezależnie od miejsca na [mapie Dominikany](#) jest ryż, owoce morza, ryby oraz mięsa. Oczywiście nie oznacza to, że w składzie potraw brakuje świeżych warzyw lub owoców. Jednak to właśnie te składniki stanowią solidną podwalinę pod większość posiłków. Dlatego w Dominikanie jedzenie z pewnością nie jest nudne i monotonne. Każdy turysta powinien znaleźć coś dla siebie. Hotelowe restauracje i bary przy plażach na pewno staną na wysokości zadania. Z kolei ceny nie powinny was odstraszać. Szczególnie w mniejszych restauracjach i mniej uczęszczanych miejscach możecie zjeść typowe na wyspie potrawy.*





*Autor. red.*

*zdjęcie główne: pixabay*