



DOSSIÊ TEMÁTICO:
ESPAÇOS E DINÂMICAS CULTURAIS NA ÁFRICA SUBSAARIANA

Expressões culturais



PETISCOS À MODA MOÇAMBICANA (*MUTLHUTLHU*)

Por Tânia Helena Nzucule

Tânia Helena Nzucule
[linkedin.com/in/tânia-helena-nzucule-03618b3a](https://www.linkedin.com/in/tânia-helena-nzucule-03618b3a)

Como citar
NZUCULE, T. H. (2022). Petiscos à moda moçambicana (*Mutlhutlu*). **Boletim GeoÁfrica**, v. 1, n. 4, p. 91-93, out.- dez. 2022

Recebido 04/09/2022
Aceite: 12/09/2022

Meu nome é Tânia Helena Nzucule, tenho 36 de anos e sou natural de Maputo-Moçambique. Sou formada em Gestão de Recursos Humanos, e sou apaixonada por pratos típicos moçambicanos, e apreciadora de comida oriental. Falarei um pouco de um prato típico moçambicano, bastante consumido em quase todo território nacional, porém confeccionado de formas diferentes em casa região deste belo país. Seu nome é *Mutlhutlu*.

O *MUTLHUTLHU* (água e sal) é um prato muito consumido em quase todo nosso país, fazendo dele uma refeição muito importante na base da nossa alimentação. Seja pela manhã, tarde, noite ou até mesmo pela madrugada. Não existe hora exata para desfrutar deste prato tipicamente moçambicano. A ideia da receita, é ter um molho, espécie de uma sopa, que possamos tomar normalmente com a colher de sopa. Há quem prefira o *MUTLHUTLHU* com pão, há quem coma com a xima (papa feita à base de farinha de milho) e algumas pessoas ainda podem comer com arroz, na verdade cada um come ao seu gosto. Para quem consome bebidas alcoólicas, no dia seguinte, este prato típico serve como uma salvação, pois ajuda na recuperação da ressaca.

Figura 1. *Mutlhuthu* de frango



Fonte: NZUCULE, 2022.

Normalmente tenho feito de frango, amêijoas, caranguejo, peixe e podendo também usar a cabeça do peixe apenas. O *mutlhuthu* de frango, é consumido principalmente com a xima. Este prato leva geralmente cebola, tomate picado, cerveja, de preferência a 2M (Passo a publicidade), mas com esta cerveja sente-se melhor o sabor do preparo, limão e piri piri fresco. Na zona norte do país, concretamente na Província de Nampula, este prato tem outra designação, *Revoada*, feita com galinha cafre real fumada, e é adicionada a manga seca ao preparo. Este prato é acompanhado de uma papa feita à base de farinha de mandioca, chamada caracata.

No *mutlhuthu* de cabeça de peixe, o ideal é usar mesmo a cabeça, de onde vem o sabor do peixe. Esta parte do peixe liberta um sabor intenso, que faz muita diferença nesta receita. Para acompanhar, faço umas torradas de pão, que frito com azeite, alho e algumas ervas/especiarias encontradas nos supermercados locais.

Figura 2. *Mutlhutlu* de peixe



Outras receitas do *mutlhutlu* podem também ser feitas com amêijoas, caranguejos, cabeça de vaca e de cabrito, dobrada, chispe (perna de porco) e estes também são acompanhados com outros carboidratos conforme explicado. O *mutlhutlu* de amêijoa normalmente preparado para acompanhar com pão de alho, existe a outra versão que uso o chouriço fumado, e neste caso, ao invés da cerveja, faço o preparo com vinho branco.