

KUCHNIA HISZPAŃSKA - potrawy, które nas urzekły..

**"Boże, jakie kuszące dania
istnieją na świecie."**

Heinrich Heine

Kuchnia hiszpańska jest bardzo zróżnicowana, kształtowała się pod wpływem wielu kultur, składają się na nią kuchnie wielu regionów. Teraz to już wiemy. Jednak wybierając się na praktyki do Hiszpanii byliśmy bardzo ciekawi jak wygląda ich kuchnia, jakie potrawy uda się nam skosztować i czego się nauczymy. Wiedzieliśmy jedno, że czeka nas wielka przygoda kulinarna i nie pomyliliśmy się. Wszystko co zobaczyliśmy, było fascynujące, a kuchnia zdecydowanie inna od naszej. Więcej warzyw, owoce morza, ryby i dużo oliwy. Hiszpania słynie z oliwy, w regionie Andaluzji, gdzie mieliśmy praktykę uprawia się drzewa oliwne, a oliwa z nich pozyskiwana jest naprawdę najwyższej jakości. Było to dla nas wielkie zaskoczenie. Nic więc dziwnego, że Hiszpanie uwielbiają oliwę i używają jej naprawdę spore ilości.

Zgodnie z naszymi oczekiwaniami w Hiszpanii poznaliśmy dużo kuszących, interesujących i smacznych dań. Oferta potraw była niesamowita. Z żalem musimy stwierdzić, że nie wszystkie smakołyki udało się nam spróbować. Nasz pobyt był na to za krótki, niestety.

Chcielibyśmy podzielić się naszymi wrażeniami kulinarnymi i spopularyzować kuchnię hiszpańską. Przyszło nam do głowy, że najlepszym na to sposobem będzie zebranie wszystkich poznanych przez nas przepisów i zapisanie ich w formie mini książki kulinarnej. Mamy nadzieję, że pomysł się Wam spodoba. Zapraszamy do korzystania z naszej książki i życzymy smacznego.

ZUPY

Andaluzyjski wywar drobiowy 5-6 porcji

Składniki

600 g mięsa drobiowego (1 udko, 2 skrzydełka)
1,5 litra wody
100 g warzyw korzeniowych (pietruszka, marchew)
100 g selera
1 łodyga selera naciowego
2 cebule
1/2 pora
1- 2 liście laurowe
2 pomidory
szczypta szafranu, ziarenka pieprzu
sól, pieprz

Sposób wykonania:

1. Mięso umyć, (można obrać ze skóry), zalać około 1,5 litrami zimnej wody i zagotować.
2. Po zagotowaniu zmniejszyć ogień, żeby bulion tylko pyrkotał.
3. Cebulę oczyścić, przekroić na pół, połówki przyrumienić (opalić nad ogniem).
4. Gdy mięso zacznie mięknąć, dodać pokrojoną marchewkę i pietruszkę.
5. Pora oczyścić i w kawałku dodać do bulionu.
6. Dodać do bulionu ziarenka pieprzu, gałązkę selera naciowego, szczyptę szafranu.
7. Gotować bulion „na wolnym ogniu” pod przykryciem około 1,5-2 godziny, pod koniec gotowania doprawiam solą i pieprzem. Wygotowującą się w trakcie gotowania wodę uzupełnić dolewając wrzątek.
8. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki; seler obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach.
9. Pomidory poddusić z selerem i dodać do wywaru drobiowego.
10. Zupę podajemy z grzankami z ciemnego pieczywa.

CIEKAWOSTKA: Zupy w Hiszpanii doprawia się głównie szafranem, chili, estragonem, bazylią, świeżą kolendrą.

Andaluzyjskie gazpacho - chłodnik 5 porcji

Składniki:

- 300 g pomidorów
- 200 g zielonej papryki
- 200 g czerwonej papryki
- 1 ogórek zielony
- 2 ząbki czosnku
- 20 ml octu winnego
- 100 ml oliwy z oliwek

Grzanki:

- 250 g pieczywa pszennego
- 20-30 ml oliwy z oliwek



Sposób wykonania

1. Warzywa umyć.
2. Pomidory sparzyć wrzątkiem i obrać ze skórki, usunąć twarde części, gniazda nasienne przetrzeć przez sito, resztę pokroić w drobną kostkę.
3. Ogórka obrać, usunąć z niego pestki i pokroić w kostkę.
4. Paprykę pokroić w kostkę, czosnek przecisnąć przez prasę.
5. Odłożyć część pokrojonych pomidorów i paprykę do dekoracji chłodnika.
6. Pozostałe składniki zmiksować na gładką masę z dodatkiem oliwy z oliwek i octu winnego. Jeżeli zupa jest zbyt gęsta można dodać przegotowaną zimną wodę.
7. Doprawić do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem
8. Schłodzić w lodówce przez godzinę.
9. Przygotować grzanki: bułkę pokroić w kostkę i przysmażyć na patelni z dodatkiem oliwy.
10. Zupę podawać na zimno udekorowaną warzywami z dodatkiem grzanek serwowanych osobno.

CIEKAWOSTKA: Sekret hiszpańskiego gazpacho wywodzącego się z Andaluzji są soczyste, dojrzałe pomidory. Do zupy nie powinno się dodawać wody, zatem od jakości pomidorów zależy smak i zapach gotowej potrawy. Składniki gazpacho można zmiksować z namoczonym w wodzie mięszem jednej lub dwóch kromek białego pieczywa.

TAPAS - HISZPAŃSKIE PRZEKĄSKI

Będąc w Hiszpanii zaskoczyła nas przede wszystkim wielka różnorodność przekąsek. Jest tam taki zwyczaj, że do każdego napoju podawana jest niewielka porcja jakiejś potrawy, zazwyczaj przepięknie podana i bardzo kolorowa. Zastanowiło nas skąd się wzięła ta nazwa, poszukaliśmy i jest ...

"Słowo "tapa" oznacza pokrywkę, Hiszpanie pijąc wino przykrywali kieliszek plastrem suchej kielbasy, by osłonić trunek przed owadami. Z czasem jednak do kielbasy dokładano kawałek chleba z przeróżnymi dodatkami i tak właśnie powstało słynne tapas, które podbiło całą Hiszpanię."

Nas też te słynne tapas podbiły. Oto kilka przepisów na hiszpańskie tapas:

Tapenada z grzankami 5 porcji

Składniki:

200 g oliwek czarnych

50 g kaparów

10 g musztardy francuskiej

25 g anchois

czosnek, sól, pieprz, papryczka chili do smaku

pieczywo tostowe do przygotowania grzank

pomidorki koktajlowe, bazylia, natka pietruszki do dekoracji

Sposób wykonania:

1. Papryczkę chili przekroić wzdłuż, usunąć pestki i pokroić ją w drobną kostkę; czosnek rozdrobnić.
2. Oliwki zmiksować z kaparami, anchois i czosnkiem; dodać musztardę oraz papryczkę chili, otrzymaną pastę przyprawić do smaku.
3. Z pieczywa tostowego przygotuj grzanki.
4. Pastę rozmarować na grzankach.
5. Udekorować grzanki pomidorkami koktajlowymi, natką pietruszki lub bazylią.



Melon z szynką serrano 10 porcji

Składniki:

1 melon (najlepiej melon miodowy lub zielono - żółta odmiana Galia)
ok. 20 plasterków szynki serrano

Sposób przygotowania:

1. Z melona wyciąć kule lub sześciokąty.
2. Tak przygotowany kawałek melona nabić na wykałaczkę z plasterkiem szynki serrano.

CIEKAWOSTKA: Jest to potrawa, w która stanowi połączenie dwóch przeciwstawnych, intensywnych smaków (słodkiego i słonego).

Tortilla de patatas 4 porcje

Składniki:

300 g ziemniaków
100 g cebuli
3 jaja
30 ml oliwy
sól, pieprz do smaku



Sposób wykonania:

1. Obrane ziemniaki pokroić w plastry, cebulę w kostkę
2. Jaja roztrzepać, doprawić solą i pieprzem
3. Na patelni rozgrzać oliwę, podsmażyć na niej ziemniaki z cebulą, następnie zmniejszyć ogień i dusić pod przykryciem około 25-30 minut dopóki ziemniaki nie zmiękną i nie zrumienią się.
4. Do miękkich ziemniaków dodać roztrzepane jaja o smażyć razem, nie mieszając na wolnym ogniu.
5. Gdy spód się zrumieni przyłożyć pokrywkę do omletu, przewrócić patelnię do góry dnem, po czym ostrożnie zsunąć go wierzchem na spód, aby zrumienić drugą stronę. Smażyć przez dwie minuty, zdjęć z ognia, by trochę stężał.
6. Tortillę pokroić na trójkąty, podawać na ciepło lub na zimno.

Tortilla de patatas z chorizo 4 porcje

Składniki:

300 g ziemniaków
100 g cebuli
3 jaja
30 ml oliwy
100 g chorizo
sól, pieprz do smaku



Sposób wykonania:

1. Obrane ziemniaki pokroić w plastry, cebulę w kostkę
2. Jaja roztrzepać, doprawić solą i pieprzem
3. Na patelni rozgrzać oliwę, podsmażyć na niej ziemniaki z cebulą i z chorizo następnie zmniejszyć ogień i dusić pod przykryciem około 25-30 minut dopóki ziemniaki nie zmiękną i nie zrumienią się.
4. Do miękkich ziemniaków dodać roztrzepane jaja o smażyć razem, nie mieszając na wolnym ogniu.
5. Gdy spód się zrumieni przyłożyć pokrywkę do omletu, przewrócić patelnię do góry dnem, po czym ostrożnie zsunąć go wierzchem na spód, aby zrumienić drugą stronę. Smażyć przez dwie minuty, zdjęć z ognia, by trochę stężał.
6. Tortillę pokroić na trójkąty, podawać na ciepło lub na zimno.

CIEKAWOSTKA: Chorizo tradycyjna hiszpańska kiełbasa robiona jest z wieprzowiny ze znaczącym dodatkiem suszonej i mielonej papryki. Kiełbasa urzeka nas zdecydowanym i głębokim smakiem, oraz bogactwem aromatu ziół.

Patatas bravas 4 porcje

Składniki:

- 1 kg ziemniaków
- 4 ząbki czosnku
- 2 łyżki przecieru pomidorowego
- 1 szklanka białego, wytrawnego wina
- 6 łyżek oliwy
- 1 łyżka mielonej słodkiej papryki
- szczypta ostrej mielonej papryki
- sól do smaku
- natka pietruszki

Sposób wykonania:

1. Ziemniaki umyć i ugotować w mundurkach w osolonej wodzie (muszą być średnio miękkie).
2. Czosnek obrać, posiekać i rozetrzeć z łyżeczką soli.
3. Połączyć rozarty czosnek z przecierem pomidorowym, winem, oliwą, przyprawami. Wszystko dokładnie wymieszać.
4. Na rozgrzanej w rondlu oliwie smażyć ziemniaki przez 3 min na średnim ogniu, cały czas mieszając.
5. Dodać sos pomidorowo-czosnkowy, pomieszać i dusić pod przykryciem 7 minut, aż ziemniaki zmiękną.
6. Podawać na gorąco, posypane natką pietruszki.



Salatka z małży 4 porcje

Składniki:

- 16 sztuk świeżych małży
- 2 cebule
- 2 papryka czerwona
- 500 g małych świeżych, krewetek
(mogą być mrożone)
- 3 łyżki oliwy
- przyprawy: sól morską, pieprz

Sposób wykonania:

1. Małże oczyścić i dokładnie opłukać.
2. Gotować 3-4 min w osolonej wodzie, aż małże się otworzą.
3. Po ostygnięciu wyjąć mięso z muszli.
4. Cebulę obrać i pokroić w drobną kostkę
5. Paprykę pokroić w kostkę.
6. Krewetki umyć, oczyścić i lekko zgrilować.
7. Wszystkie składniki sałatki wymieszać, dodać oliwę oraz przyprawy.
8. Podawać wyporcjowane w muszlach.



CIEKAWOSTKA: Czego jeszcze dowiedzieliśmy się o tapas będąc w Hiszpanii ? Otóż tapas nie można jeść samemu, zawsze należy spożywać te przekąski w towarzystwie. Do baru tapas idzie się zatem z grupą przyjaciół. Hiszpanie są dumni z tego podtrzymującego więzi międzyludzkie obyczaju. Ilość osób udających się wspólnie na tapas nie może być ani za duża, ani za mała. Chodzi o to, żeby można było swobodnie rozmawiać.

Tapas należy jeść na stojąco. Skąd się wzięła tradycja jedzenia tapas na stojąco ? Nas też to zastanawiało. Ponoć dawniej wielbiciele corridy spotykali się w barach w przerwach między walkami, by szybko, przy małej zakąsce, porozmawiać o tym, co dzieje się na arenie.

O czym jeszcze powinniśmy pamiętać przy jedzeniu tapas ? Hiszpanie mówią, by nie jadać więcej niż dwóch porcji w jednym miejscu. Należy zmieniać lokale, szybko przechodzić z jednego do drugiego: dzięki temu można bardziej cieszyć się wieczorem.

Jaka jest właściwa pora jedzenia tapas ?

Najlepiej zrobić to robi się to między aperitifem a głównym posiłkiem. W Hiszpanii kolacja jest około godziny 22.00, stąd najlepiej umówić się na tapas o godzinie 20.00

I najważniejsza rzecz – przy tapas zawsze rozmawiamy tylko o rzeczach radosnych.

DANIA ZASADNICZE

Paella z kurczakiem i warzywami 6 porcji

Składniki:

250 g ryżu

1 litr wywaru z warzyw lub drobiu

400 g filetów z kurczaka

2 puszki fasolki czerwonej

200 g papryki czerwonej

100 g cebuli

3 ząbki czosnku

100 ml oliwy

przyprawy: sól, szafran, papryka w proszku, pieprz



Sposób wykonania:

1. Przeprowadzić obróbkę wstępną surowców.
2. Przygotować marynatę: ząbek czosnku przecisnąć przez praskę i połączyć z oliwą (30 ml), dodać paprykę w proszku, sól i pieprz. Do tak przygotowanej marynaty włożyć pokrojone w kostkę filety z kurczaka.
3. Z papryki czerwonej usunąć skórkę oraz gniazdo nasienne, pokrój w paski; cebulę pokroić w kostkę.
4. Szczyptę szafranu namoczyć w małej ilości ciepłego wywaru, resztę wywaru podgrzać.
5. Na patelni rozgrzać oliwę, dodać kurczaka i smażyć, aż się zrumieni, zdjąć kurczaka z patelni, następnie na tej samej patelni zeszklić cebulę i czosnek (2 ząbki), dodać paprykę, fasolkę i wszystko razem obsmażyć, na końcu dodać ryż i dokładnie wymieszać.
6. Wlewać stopniowo wywar wraz z esencją szafranową, zmniejszyć ogień, gotować powoli, dolewając bulion tak długo, aż ryż będzie al dente. Pod koniec obróbki ciepłej dodać kurczaka.
7. Patelnię zdjąć z ognia, przykryć folią aluminiową i odczekać kilka minut.
8. Podawać na patelni z cząstkami cytryny.

CIEKAWOSTKA: Paellę sporządza się również z innymi dodatkami, np. chorizo, owocami morza.

DESERY

Będąc w Hiszpanii mieliśmy okazję spróbować przepysznego ciasteczka zwanego **pionono**. Jest to pyszny deser przygotowany z karmelu, mleka i jaj, który można spotkać tylko w Granadzie. Zastanawialiśmy się skąd wzięła się ta nazwa. Poszukaliśmy i już wiemy...

"Pionono pierwszy raz zostało przygotowane w XIX wieku przez lokalnego cukiernika Ceferino Isla González. Postanowił on w takim sposób uczcić postać papieża Piusa IX. W języku włoskim Pius IX to „Pio nono”, stąd nazwa ciasteczka."

Spróbujcie sami przygotować taki deser.

Pionono 6 porcji

Składniki:

600 ml tłustego mleka

3 całe jajka i 2 żółtka

1 laska wanilii

12 łyżek cukru

Sposób wykonania:

1. Przygotowanie karmelu:

- na patelnię wsypać 6 łyżek cukru i podgrzewać, aż cukier skarmelizuje,
- nie mieszać, od czasu do czasu potrząsać patelnią aż całość zrobi się pięknie brązowa,
- do kokilek wlać warstwę karmelu, tak aby pokryć całe dno naczynia (należy to zrobić szybko, bo karmel szybko zastyga)

2. Sporządzanie kremu:

- zagotować mleko razem z ziarenkami wanilii i odstawić do ostygnięcia,
- miseczce wymieszać jajka trzepaczką i ciągle mieszając dodawać stopniowo ciepłe mleko z wanilią,
- całość wlać do wypełnionych karmelem naczyń,
- Kokilki umieścić w większym naczyniu wypełnionym wodą (woda powinna sięgać nieco ponad połowę wysokości kokilki),
- wstawić do nagrzanego na 180 stopni piekarnika na około 50 minut
- po wyjęciu z pieca ciasteczka ostudzić, podważyć boki nożem i wyłożyć na talerz poprzez obrót o 180 stopni.



I to tyle naszych wspomnień kulinarnych. Mamy nadzieję, że zachęcą was one do podróżowania, próbowania nowych potraw i koniecznie do odwiedzenia Hiszpanii. Zanim jednak uda wam się wyjechać do Granady spróbujcie hiszpańskich potraw, które sami sobie przygotujecie według przepisów, które Wam przywieźliśmy.

Życzymy powodzenia i smacznego

UCZNIOWIE, KTÓRZY PRZEŻYLI HISZPAŃSKĄ PRZYGODĘ



HISZPAŃSKIE TAPAS

PRZYGOTOWANE PRZEZ
UCZNIÓW –
UCZESTNIKÓW PROJEKTU
*„ZAGRANICZNE PRAKTYKI
KLUCZEM DO SUKCESU NA
RYNKU PRACY” NA
KONFERENCJĘ
UPOWSZECHNIAJĄCĄ
PROJEKT, KTÓRA ODBYŁA
SIĘ 17.03.2017 ROKU W
HOTELU RACIBOR****

