

MINI KSIĄŻKA KUCHARSKA

**KUCHNIA HISZPAŃSKA
MALAGA 2022**

PROJECT 2019-1-PL01-KA102-062570



Erasmus+

Rezultat opracowany przez uczniów Technikum im. gen. Józefa Hallera w Owidzu,
uczestników projektu „Trening czyni mistrza” - rola praktyk zagranicznych w
rozwoju zawodowym i osobowym młodego przedstawiciela Unii,

Malaga 2019-2022

Projekt finansowany w ramach programu Unii Europejskiej Erasmus+ Project
financed by



CHAMPINIONES A LA PLANCHA



W oryginale te pieczarki nazywają się „champiniones a la plancha”, gdzie plancha to płaska prostokątna patelnia w rodzaju grilla, którą można łatwo zastąpić szeroką płaską patelnią. W Hiszpanii jest to klasyczne danie w tapas barach, gdzie przychodzi się porozmawiać z przyjaciółmi lub rodziną przy szklance piwa .



SKŁADNIKI:

- 500 g małych pieczarek, z odciętymi ogonkami przy kapeluszach
- 2 stołowe łyżki oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku wyciśniętego przez prasę
- sok z 1/2 cytryny
- 1/3 pęczka pietruszki, drobno posiekanej
- sól do smaku

SPOSÓB WYKONANIA:

- Największą płaską patelnię rozgrzać na dużym ogniu. Patełnię skropić oliwą z oliwek i natychmiast wyłożyć pieczarki ścięciem do góry.
- Pieczarki smażyć bez przewracania, aż ich spód się przyrumieni. Dalej dosmażyć, już mieszając, aż pieczarki będą prawie gotowe.
- Wycisnąć czosnek i skropić pieczarki sokiem z cytryny.
- Posolić do smaku i posypać natką pietruszki.
- Podawać natychmiast!
- Smacznego 😊
- <https://picantecooking.com/pl/recipes/dania-klasyczne/pieczarki-champiniones-a-la-plancha/>
- Wykonała Wiktoria Rykała



HISZPAŃSKIE KANAPKI BACADILLOS



- Bocadillos cieszy się w Hiszpanii taką popularnością dlatego, że łączy w sobie wszystkie cechy dania idealnego: jest szybkie w przygotowaniu, tanie, sycące i może być dopasowane do indywidualnych upodobań.
- Bocadillos popija się w Hiszpanii piwem, czerwonym winem albo kawą lub innymi napojami. Bocadillos podawane jest przede wszystkim w barach tapas oraz w kawiarniach. Kanapka stanowi też doskonałe danie śniadaniowe oraz idealny pomysł na podwieczorek.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Chlebek na bocadillos musi mieć chrupiącą skórkę.
- Chlebek jest przecinany na pół, napełniany odpowiednimi składnikami a następnie należy go podsmażyć w opiekaczu, aby kanapka była ciepła i chrupiąca.

TORTILLA DE PATATAS

- *Tortilla de patatas* lub *tortilla española* to nic innego jak szybki i łatwy omlet ziemniaczany, który jest jednym z tradycyjnych tapas w Hiszpanii i jednocześnie jednym z narodowych dań
- Tortilla de patatas jest spożywana w Hiszpanii na ciepło, ale także na zimno.

SKŁADNIKI:

- 0,5kg ziemniaków
- 150g cebuli
- 6 jajek
- pół łyżeczki soli
- 100ml oliwy z oliwek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Obrane i umyte ziemniaki pokroić na około 2mm plasterki, a cebulę - na cienkie piórka.
- Na patelni rozgrzać oliwę i wrzucić ziemniaki. Smażyć na średnim ogniu około 10 minut, co jakiś czas mieszając.
- Dodać pokrojoną cebulę i zmniejszyć ogień na minimum. Posolić, przykryć i smażyć przez następne 10 min co jakiś czas mieszając.
- Gdy ziemniaki i cebula będą już miękkie odsączyć je z oliwy na sicie.
- Do dobrze ubitych jaj dodać cebulę oraz ziemniaki i wymieszać.



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:



- Rozgrzać niewielką ilość oliwy na patelni i wylać na nią masę. Za pomocą łopatkki odrywać boki, aby nie przywierały do patelni. Po 5-6min odwrócić tortillę z pomocą talerza i smażyć przez kolejne 5 min z drugiej strony. Gotowe!
- Wykonała Marta Mańkowska



CHURROS



Chrupiące z zewnątrz i
miękkie w środku 😊

Churros to tradycyjny
hiszpański smakołyk w
postaci smażonych w tłuszczu
"pręcików" z ciasta
parzonego, wyciskanego za
pomocą szprycy lub rękawa
cukierniczego. Po usmażeniu
posypuje się je cukrem
pudrem i podaje z sosem
czekoladowym



SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 1 szklanka (250 ml) wody
- 100 g masła
- 1 łyżka cukru wanilinowego
- 2 łyżki cukru szczypta soli
- 1 szklanka mąki pszennej
- 3 jajka
- 1 litr oleju roślinnego
- cukier puder z cynamonem

Sos czekoladowy:

- 200 ml śmietanki 30% lub 18% 100 g czekolady deserowej



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Wodę zagotować z masłem, cukrem wanilinowym, cukrem i solą.
- Dodać mąkę i mieszać (ucierać) drewnianą łyżką przez ok. 2 minuty, aż powstanie gładka, sprężysta i odchodząca od brzegów garnka masa. Odstawić z ognia i postawić garnek na desce. Przestudzić (ok. 30 minut).
- Wbić jedno jajko i mieszać drewnianą łyżką do połączenia się składników w jednolite ciasto. Powtórzyć z dwoma kolejnymi jajkami, za każdym razem mieszając do połączenia składników. Przełożyć je do rękawa cukierniczego.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Rozgrzać tłuszcz w garnku (180 stopni C).
- Wyciskać ok. 8 - 10 cm kawałki ciasta bezpośrednio do tłuszczu. Końce odcinać nożyczkami lub nożem.
- Smażyć partiami po parę sztuk, po około 2 minuty z każdej strony na złoty kolor,
- Wyławiać łyżką cedzakową i odkładać na talerz wyłożony ręcznikami papierowymi.
- Po przestudzeniu posypać cukrem pudrem z cynamonem.



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:



Sos czekoladowy:

- śmietankę zagotować, odstawić z ognia, dodać połamaną na kosteczki czekoladę, mieszać do rozpuszczenia i otrzymania gładkiego sosu.

SMACZNEGO 😊

- Wykonała Kinga Weisbrodt

PAELLA

Paella (czyt. *paejja*) to jedna z najpopularniejszych potraw kuchni hiszpańskiej. Jej historia zaczyna się w Walencji. Głównymi składnikami paelli są ryż i owoce morze, ale tak naprawdę dozwolone są wszelkie składniki - mięso, warzywa, grzyby. Można stwierdzić, że to hiszpański odpowiednik włoskiego risotta.

SKŁADNIKI:

- 4 woreczki ryżu
- 2 ząbki czosnku
- ½ cebuli żółtej
- oliwa z oliwek
- 2 łyżeczki szafranu (lub kurkumy)
- 1/3 opakowania przyprawy curry
- 1/4 butelki sosu sojowego
- mąka pszenna i woda
- 0,5 kg owoców morza (kalmary, ostrygi, krewetki)
- Sól, pieprz
- 1 cytryna i 1 papryka (może być marynowana) do dekoracji



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Pokroić cebulę w piórka i przecisnąć przez praskę ząbki czosnku.
- Ugotowany ryż odsączyć z wody.
- Rozgrzać oliwę z oliwek na patelni. Dodać cebulę, czosnek, zeszklić.
- Dodać owoce morza do cebuli i czosnku razem z solą i pieprzem. Gdy wszystko jest usmażone, dodać ugotowany ryż.
- Wykonać sos z sosu sojowego, curry, oliwy z oliwek, szafranu (lub kurkumy)
- Do gotowego sosu dodać ryżową mieszankę i podgrzać na patelni przez minutę.
- Udekorować paellę papryką i cytryną
- Wykonała: [Żaklina Zaborowska](#)

ARROZ CON LECHE

Jednym z najbardziej tradycyjnych, hiszpańskich deserów jest *Arroz con leche*. Pomimo, że składa się on z prostych składników i jest łatwy w przygotowaniu, podaje się go nawet w wykwintnych, hiszpańskich restauracjach. *Arroz con leche* podaje się zarówno na zimno, jak i na ciepło



SKŁADNIKI:

- 100 g ryżu o okrągłych ziarnach np. “bomba” – jak do paelli
- 650 ml mleka 2%
- 1 laska cynamonu
- otarta skórka z połowy pomarańczy (lub cytryny)
- 2 łyżki cukru (ok. 30-35 g)

Do posypania:

- mielony cynamon



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:



- Ryż dokładnie przepłukać na sitku pod bieżącą wodą, by pozbyć się nadmiaru skrobi.
- Do garnka wlać mleko, dodać cukier, łyżkę cynamonu oraz otartą skórkę z cytryny lub pomarańczy. Zagotować.
- Do gotującego się mleka wrzucić ryż, zmniejszyć ogień.
- Gotować około 25-27 minut na małym ogniu co jakiś czas mieszając.
- Gdy ryż już będzie miękki i będzie miał kremową konsystencję, wyciągnąć łyżkę cynamonu. Pudding ryżowy przełożyć do małych terakotowych lub ceramicznych miseczek. Gotowe!
- Wykonała: [Weronika Anastasio](#)

GAZPACHO



Gazpacho andaluz to andaluzyjski chłodnik. Jest to chyba druga po paelli najbardziej rozslawiona na świecie potrawa hiszpańska. To typowa letnia, zimna zupa, która gasi pragnienie i syci w trakcie upałów. Zupa ta jest nie tylko szybka, ale i tania w przygotowaniu. Przepis ten idealnie sprawdzi się jako zdrowy i smaczny posiłek na co dzień.

SKŁADNIKI:

- 800g pomidorów
- 1/3 dużego ogórka szklarniowego
- 1/4 papryki
- 2 plastry cebuli
- 1/2 ząbka czosnku
- kawałek papryczki chili
- 1 łyżka soku z limonki lub cytryny
- 2 łyżeczki octu winnego
- 4 łyżki oliwy extra vergine
- 3/4 szklanki miększu pszennej bułki
- mała szczypta mielonej kolendry oraz kminu rzymskiego



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać. Pokroić na kawałki, odrzucić szypułki, można też choć niekoniecznie przetrzeć na sitku aby pozbyć się nasion. Tak przygotowane pomidory włożyć do blendera, dodać obrane i pokrojone ogórki, cebulę, czosnek oraz paprykę. Dodać chili, sok z limonki, ocet winny, oliwę oraz pieczywo. Wszystko dokładnie zmiksować. Doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem, dodać małą szczyptę kolendry oraz kminu rzymskiego, w razie konieczności cukrem i większą ilością chili. Chłodzić w lodówce przez ok. 2 godziny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:



Gazpacho można podawać z serem feta, prażonym słonecznikiem oraz płatkami chilli a pozostałości z bułki warto krótko podsmażyć na małej ilości masła do zarumienienia i zrobić z niej grzanki :))

Wykonała: Anna Zagórska

GAMBAS AL AJILLO

Jednym z bardzo popularnych tapas hiszpańskich są *gambas al ajillo*. Można je znaleźć w karcie dań prawie we wszystkich barach i restauracjach hiszpańskich. Przepis jest banalnie prosty, smak niezapomniany (zwłaszcza dla miłośników czosnku), więc z powodzeniem można pokusić się o to, żeby przygotować taką przekąskę w domu.

SKŁADNIKI:

- 300g krewetek
- 1 papryczka chili
- 2 ząbki czosnku
- Oliwa z oliwek
- Brandy lub Sherry
- Natka pietruszki
- Sól do smaku



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Posiekane chili i czosnek pokrojony w drobne plasterki usmażyć na oliwie z oliwek do lekkiego zrumienienia
- Dodać oczyszczone krewetki i dalej smażyć całość, aż krewetki staną się różowe
- Na koniec dolać odrobinę alkoholu i wsypać posiekaną natkę pietruszki.
- Doprawić potrawę solą
- Danie gambas al ajillo podaje się na gorąco z dodatkiem białego pieczywa
- Wykonała: [Amelia Spychalska](#)

PATATAS BRAVAS



Patatas bravas, zwane również patatas a la brava lub papas bravas, co oznacza „pikantne ziemniaki”, to chrupiące kawałki ziemniaków z pikantnym sosem, to maleńki smakołyk z Hiszpanii serwowany w barach z przekąskami. Te smażone ziemniaki stały się znakiem rozpoznawczym hiszpańskiej gastronomii. Ze szklaneczką piwa lub kieliszkiem wina stanowią doskonałe tło dla gorących, hiszpańskich wieczorów.

SKŁADNIKI:

- 4 duże ziemniaki
- 1/2 cebuli
- 3 ząbki czosnku
- 2 papryczki cayenne / 2 łyżeczki cayenne
- 1 łyżka papryki słodkiej
- 1 łyżka papryki ostrej
- 1 szklanka rozdrobnionych świeżych pomidorów
- 1 łyżka mąki
- łyżka octu
- olej
- szczypta soli i cukru
- woda



SPOSÓB WYKONANIA:



- Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę ok. 3 centymetrową. Gotować przez około 5- 8 minut, następnie odcedzić i osuszyć.
- Następnie ziemniaki smażyć na głębokim tłuszczu i gdy się zezłocą wyjąć na papier, by odsączyć je z nadmiaru tłuszczu.

SPOSÓB WYKONANIA:

Sos:

- Cebulę pokroić w drobną kostkę i usmażyć na patelni z oliwą, posolić.
- Dodać pokrojony czosnek i papryczki cayenne, soli i cukru do smaku, a także paprykę w proszku. Tę ostrą i słodką. Gdy cebula i czosnek się zezłoci, dodać rozdrobnione pomidory i gotować sos przez 5 minut, aż odpowiednio się zredukuje. Pół szklanki wody wymieszać z dokładnie z mąką i dodać do sosu. Zagotować, a następnie zmiksować na gładką masę i odstawić. Serwować polewając ziemniaki sosem



Wykonał: Paweł Zimmer