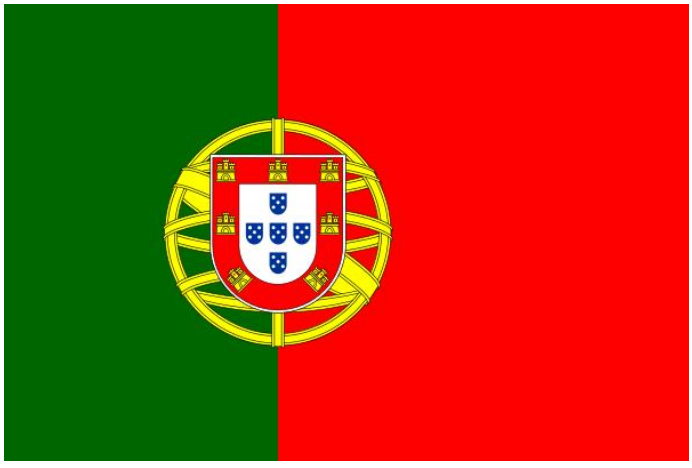
# SMAKI PORTUGALII



# AUTORZY:

Antonik Kordian
Kozłowska Aleksandra
Matkowska Adrianna
Palenga Szymon

Beneficjenci projektu „Praktyka zawodowa w hotelach i restauracjach portugalskich”

Projekt realizowany przez FRSE w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego - Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki na zasadach Programu Leonardo da Vinci będącego częścią Programu Uczenie się przez całe życie.

Ruda Śląska - 2014 rok

## SPIS TREŚCI

**WSTĘP** 3

**SMAK PORTUGALSKIEJ TRADYCJI** 4

**PRZEPISY** 5

***ZUPA RYBNA Z MAŁŻAMI WENUS I WODOROSTAMI*** 6

***POLEWKA BIEDAKA Z ZIELENINĄ*** 7

***ZUPA KREM Z DYNI*** 8

***RISOTTO Z KREWETKAMI*** 9

***DUSZONE LETNIE WARZYWA*** 10

***ZAPIEKANKA Z DORSZA*** 11

***CIASTKA Z NADZIENIEM WANILIOWO CYTRYNOWYM*** 12

***CIASTO Z POLENTĄ I POMARAŃCZAMI*** 13

***MUS CZEKOLADOWY*** 14

**LITERATURA** 15

# WSTĘP

W 2013 r. w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych Nr 2 w Rudzie Śląskiej, po raz pierwszy został zrealizowany projekt staży zagranicznych w ramach Programu Leonardo da Vinci, który współfinansowany był przez Program Operacyjny Kapitał Ludzki.

W projekcie „Praktyki zawodowe w hotelach i restauracjach portugalskich" uczestniczyli uczniowie klas drugich i trzecich uczący się zawodów technik hotelarstwa, technik organizacji usług gastronomicznych, kucharz, technik ekonomista

40 uczniów naszej szkoły w dwóch terminach: 6.04. - 26.04 oraz 26.10- 15.11. 2013 r. przez okres trzech tygodni realizowało cele projektu, pracując pięć dni w tygodniu u portugalskich pracodawców, poznając życie codzienne mieszkańców Lizbony, portugalską kulturę oraz zabytki Lizbony i jej okolic.

Niniejszą książkę kucharską tworzą przepisy, które uczestnicy projektu, uczący się zawodu kucharz, mieli możliwość poznać, wypróbować i degustować w czasie swoich praktyk w lizbońskich restauracjach.

## Smak portugalskiej tradycji

Wiele spośród tradycyjnych portugalskich dań stanowiło niegdyś codzienny, prosty posiłek najbiedniejszych mieszkańców wsi. Dzisiaj to kulinarna atrakcja Lizbony.

Kuchnia portugalska zawiera duże ilości ryb, owoców morza, oliwy z oliwek, ziół i przypraw oraz win. Dania są proste i mało zróżnicowane, lecz bardzo pożywne. Najczęściej potrawy są gotowane, duszone lub grillowane, co czyni kuchnię portugalską jedną z najzdrowszych kuchni europejskich.

Fundamentem tej kuchni są ryby. Potrawami narodowymi Portugalii jest więc *bacalhau*, który jest przygotowywany z solonego i suszonego dorsza. Popularne są również inne ryby, jak np. grillowane sardynki, tuńczyk, dorada i sola.

Z mięs używanych w kuchni portugalskiej wymienić należy jagnięcinę, wołowinę, baraninę oraz drób, które często są podane z ostrymi sosami, czosnkiem bądź oliwą z oliwek.

Portugalczycy spożywają również ostre sery, przeważnie owcze lub kozie. Są one podawane na deser lub przystawkę. Powodzeniem cieszy się również *presunto* (wędzona szynka) oraz pikantna kiełbasa - *chourico*.

Portugalczycy są szczególnie dumni ze swoich zup. Jedną z najbardziej popularnych zup jest *caldo verde*, która składa się z włoskiej kapusty, z dodatkiem pomidorów, oliwy z oliwek i kiełbasy. Inną popularną zupa jest *sopa da pedra*, coś w rodzaju polskiej „zupy na gwoździu", która jest przyrządzana z warzyw, fasoli oraz kiełbasy. *Sopa alentejana* nazywana jest „zupą ubogich". Składa się bowiem z wody, dużej ilości kolendry i czosnku. Całość doprawia się dobrą oliwą i jajkiem wbitym najczęściej bezpośrednio do gotującej się zupy – dzięki temu żółtko pozostaje wciąż płynne. Na wierzch kładzie się kromkę lekko podpieczonego chleba.

Poza wspaniałymi potrawami z mięs, ryb i warzyw Portugalia słynie z bardzo słodkich deserów. Najbardziej znanymi są *arroz doze* - ryżowy pudding z wanilią, *pastéis de nata* - małe babeczki z kremem jajeczno-waniliowym, posypane cynamonem, *pastéis de feijao* - babeczki z kremem fasolowym oraz *mousse de chocolate* - mus czekoladowy. Desery są spożywane przez Portugalczyków prawie po każdym posiłku.

Dużym powodzeniem wśród Portugalczyków cieszy się kawa, która powinna być aromatyczna i mocna. Portugalczycy piją jej dużo, o każdej porze dnia i nocy. Po takiej kawie najczęściej sięga się po słodycze.

Jednak to, z czego najbardziej słynie Portugalia , to mocne wino takie jak porto, *vinho do porto* lub madera. Portugalczycy wykorzystują lokalne, nie występujące w innych krajach odmiany winorośli. Prawie nieznane poza granicami Portugalii są słodkie wina *moscatel*.

Wina podawane są najczęściej na kolację jako uzupełnienie smaków.

# PRZEPISY

# venus clams congee with seaweeds

## *zupa rybna z małżami Wenus i wodorostami*

**SKŁADNIKI:**

- 4 małże
- bulion rybny 250 ml
- 100g ryżu
- wodorosty
- kolendra
- sos rybny

**WYKONANIE:**

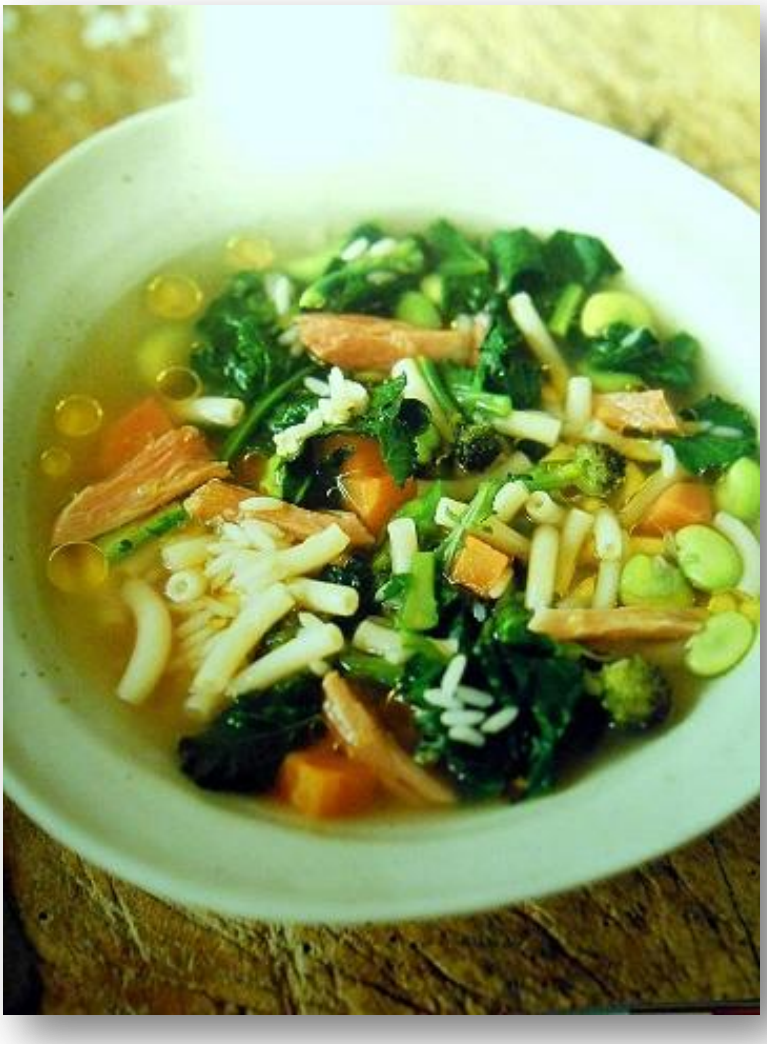
Do bulionu rybnego wkładamy małże i gotujemy je do momentu otwarcia się ich. Pod koniec gotowania dodajemy ryż al dente. Przyprawiamy solą, pieprzem i odrobiną sosu rybnego.

Wykładamy na talerz, górę posypujemy kolendrą.

# caldo do poveres

## *polewka biedaka z zieleniną*

*To portugalskie minestrone gotowane na bulionie z boczku, wykończone ciemnozieloną kapustą. Na wsi zupę tę przygotowuje się rano, a zjada w południe bądź wieczorem.*



**SKŁADNIKI:**
*dla 6-8 osób*

- 200 g posiekanego w kostki kęsa wędzonego boczku lub żeberek.
- 1 duża, oskrobana i posiekana marchew
- ½ łyżeczki ziaren pieprzu
- 1-2 liście laurowe
- 110 g ryżu długoziarnistego
- 2 duże garście poszatkowanych zielonych liści (kapusty, botwiny lub rzepy)
- 110 g makaronu (krótkie rurki; idealne będą kolanka)
- sól

**WYKONANIE:**

Boczek z marchewką, pieprzem i liściem laurowym gotujemy przez 1 godzinę na wolnym ogniu w około 1 1/2 l wody, aż wywar będzie esencjonalny. Dodajemy fasolę i trzymamy na ogniu kolejną godzinę, aby była idealnie miękka. Wyjmujemy rozmoczoną marchewkę i kość (jeśli jej używamy), wsypujemy ryż i gotujemy 10 min. Dorzucamy zieleninę oraz makaron, ponownie doprowadzamy do wrzenia i trzymamy na kuchence następne 20 min, aż makaron będzie miękki, a bulion zgęstnieje. Doprawiamy solą do smaku.

# creme de Abóbora

## *zupa krem z dyni*

*Zupy kremy w portugalskim jadłospisie są bardzo popularne. Zupa krem z dyni jest często spotykaną zupą sezonową.*

**SKŁADNIKI:**

- dynia
- 2 marchewki
- pietruszka
- ćwierć selera
- pól cebuli lub 1 mała
- oliwa
- rosołowa porcja mięsa
- śmietana 30%
- 3 żółtka
- wino - białe wytrawne
- sól
- pieprz
- gałka muszkatołowa
- imbir - do smaku
- liść laurowy
- ziele angielskie
- grzanki
- świeża kolendra do dekoracji

**WYKONANIE:**

Dynię, marchew, pietruszkę i seler obrać i pokroić w kostkę o jednakowej wielkości. Cebulę obrać i pokroić w drobną kostkę. Na patelni rozgrzać oliwę i podsmażyć cebulę. W osobnym garnku nastawić wywar z mięsa, posolić i dodać liść laurowy i ziele angielskie. Do podsmażonej cebuli dodajemy wcześniej przygotowane warzywa i podsmażamy. Gdy warzywa będą już podsmażone dodajemy 1 szklankę białego wina i odparowujemy. Gdy wino odparuje wlewamy do warzyw mięsny wywar tak, aby przykrył warzywa (nie za dużo wywaru). Gotować na małym ogniu aż warzywa będą miękkie. Zupę przyprawić do smaku i zblenderować. Na końcu dodać trochę śmietany oraz żółtka. Podawać z grzankami i listkiem świeżej kolendry.

# prawns "moqueca" risotto

## *risotto z krewetkami*

**SKŁADNIKI:**
*dla 2 osób*

- 150g ryżu al dente
- 50ml mleczka kokosowego
- 50ml bulionu
- duża szczypta kolendry
- 10g masła
- 15g sera cheddar
- 3 obrane krewetki
- podsmażona papryka czerwona(1) i zielona(1)
- sos chilli

**WYKONANIE:**

Na rozgrzaną oliwę na patelni dajemy krewetki, które podsmażamy, aż staną się różowe następnie doprawiamy je solą.

Do gotującego się bulionu wsypujemy ryż, a następnie dolewamy mleczko kokosowe. Gotujemy do momentu wyparowania bulionu z mleczkiem i zmiękniecia ryżu. Pokrojone w kostkę i podsmażone papryki dodajemy do ryżu, ciągle go mieszając, a następnie doprawiamy solą, pieprzem oraz sosem chilli. Przygotowany ryż zdejmujemy z palnika, dodajemy do niego masło i ser cheddar mieszając do momentu rozpuszczenia się masła. Pod koniec dodajemy nasze wcześniej przygotowane krewetki oraz kolendrę. Po wyłożeniu wszystkiego na talerz danie możemy przystroić np. płatkami kokosowymi.

# pisto manchego

## *duszone letnie warzywa*

*Danie to doskonale łączy się z serem manchego i wiejskim chlebem*

**SKŁADNIKI:**
*dla 4-6 osób*

- 6 łyżek oliwy z oliwek
- 2 pokrojone w kostkę bakłażany
- 2-3 obrane i posiekane ząbki czosnku
- 1 pokrojona w cienkie plastry hiszpańska cebula
- 2 pozbawione pestek i pokrojone w kostkę czerwone papryki
- 2 pocięte w plastry cukinie
- 450 g dojrzałych pomidorów, sparzonych, obranych i posiekanych
- 1 łyżeczka pokruszonego suszonego oregano
- sól
- ostry pimentón (hiszpańska papryka) lub sproszkowane chili

**WYKONANIE:**

Na patelni rozgrzewamy 2 łyżki oliwy z oliwek i na wolnym ogniu smażymy bakłażany posypane szczyptą soli, aż zrobią się miękkie i nabiorą koloru. Najpierw wchłoną oliwę, a następnie ją oddadzą i zaczną się smażyć.

Przenosimy je na ustawione nad miską sito żeby ostygły. Odsączoną oliwę wlewamy z powrotem na patelnię. Wrzucamy czosnek oraz cebulę, lekko solimy, podrumieniamy i przekładamy do sita. Odzyskany olej znów wlewamy na patelnie. Smażymy paprykę, którą potem również wsypujemy do sitka. Podobnie przygotowujemy cukinię.

Rozgrzewamy pozostałą oliwę i wrzucamy na nią pomidory. Doprowadzamy do wrzenia, dodajemy oregano i doprawiamy solą oraz papryką pimentón lub chili. Dorzucamy na patelnię warzywa z sitka i gotujemy 10 minut na wolnym ogniu. Zdejmujemy pokrywkę i zwiększamy płomień, aby całość zaczęła intensywnie wrzeć. Powstała mikstura powinna być raczej lepka niż wodnista. Podajemy w temperaturze pokojowej jako część zestawu tapas lub jako danie główne z wyłożonym na wierzch sadzonym jajkiem albo garścią rozdrobnionego, namaczanego, solonego dorsza bądź konserwowanego w soli tuńczyka.

# bacalhau de caçarola

## *zapiekanka z dorsza*

*Dorsz w Portugalii jest najbardziej popularną rybą, jest przygotowywana pod bardzo wieloma postaciami. Danie to jest często spotykane na wigilijnych stołach Portugalczyków.*

**SKŁADNIKI:**
*dla 4 osób*

- 700 g filetu z dorsza
- 250 ml mleka
- 2 niewielkie cebule
- Pęczek kolendry
- 3 ząbki czosnku
- pieprz ziarnisty
- sól
- średni bochenek chleba kukurydzianego
- paczka orzeszków piniowych
- 1 kg młodych ziemniaków
- oliwa z oliwek
- 1 główka kapusty
- 100 g masła
- 100 g mąki pszennej

**WYKONANIE:**

Z wody, mleka, oczyszczonej i pokrojonej cebuli, kilku ząbków czosnku oraz pęczka kolendry tworzymy wywar. Gotujemy go około 20 min, w między czasie doprawiamy go solą i ziarnami pieprzu. Następnie gotujemy w nim dorsza, uważając aby w czasie gotowania nam się nie rozpadł. W międzyczasie młode ziemniaki wykładamy na blachę, skrapiamy je oliwą, przyprawiamy solą i pieczemy w piekarniku na złoty kolor. Kapustę osobno gotujemy do zmiękniecia. Ugotowanego dorsza ostrożnie wyciągamy i sprawdzamy czy nie ma w nim ości, uważając aby nie rozdrobnić go na zbyt małe kawałki. Resztę wywaru odcedzamy i robimy z niego sos beszamelowy – z masła i mąki robimy jasną zasmażkę a następnie dolewamy do tego powoli nasz wywar aby wyszedł gładki sos. Orzeszki piniowe prażymy na patelni z odrobiną soli. Z chleba kukurydzianego odkrawamy skórę, która nie będzie nam potrzebna, a resztę kruszymy, z czego później wykonamy posypkę. Do naczynia żaroodpornego wkładamy warstwami: upieczone ziemniaki które lekko spłaszczamy, dorsza w kawałkach, ugotowane liście kapusty, zalewamy to sosem beszamelowym, całość posypujemy orzeszkami piniowymi a z chleba kukurydzianego robimy posypkę. Całość zapiekamy w piekarniku około 20-30 min w temperaturze 180 stopni.

# Pasteis de Nata

## *ciastka z nadzieniem waniliowo cytrynowym*

*Ciastka te popularne są w całej Portugalii i nazywane są również „Pasteis de Belem" – nazwa ta pochodzi od dzielnicy Lizbony w której znajduje się klasztor Hieronimitów, a którego mnisi są właśnie twórcami tego deseru.*

**SKŁADNIKI:**
*12 ciastek*

- 600g ciasta francuskiego
- Masło – do smarowania foremek
- 1 cytryna
- 1 laska wanilii
- 0,5l mleka
- 5 jajek
- 50g mączki kukurydzianej
- 200g cukru
- cukier puder
- cynamon do posypania

**WYKONANIE:**

Przygotowujemy foremki do mufinów, które nacieramy masłem, a następnie wykładamy je ciastem francuskim. Tak przygotowane foremki odkładamy do lodówki. Cytrynę myjemy i ścinamy z niej żółtą część skórki, z laski wanilii wycinamy pestki. Przygotowaną skórkę oraz wanilię (pestki oraz resztę laski) dodajemy do mleka, które na małym ogniu doprowadzamy do wrzenia, a następnie zdejmujemy z ognia i zostawiamy pod przykryciem na około kwadrans. Po ostygnięciu mleka przecedzamy zawartość garnka przez sitko. Połowę ugotowanych skórek cytryny siekamy i dodajemy z powrotem do mleka, resztę wyrzucamy. Piekarnik nagrzewamy do temperatury 240 stopni. 4 jajka rozdzielamy na białka i żółtka, po czym żółtka łączymy z piątym całym jajkiem (reszta białek nie będzie nam potrzebna), a następnie ubijamy. Z mączki kukurydzianej i odrobiny mleka tworzymy zawiesinę, którą wlewamy do naszego wcześniej przygotowanego mleka, dodajemy cukier i ponownie doprowadzamy do wrzenia. Całość gotujemy na małym ogniu aby mleko z cukrem nieco zgęstniało. Następnie zdejmujemy z ognia i łączymy nasze mleko z masą z jajek, cały czas mieszając. Przygotowany krem wlewamy do foremek z ciastem i pieczemy przez około 10-15 min, aż do momentu niemalże przypalenia się wierzchu ciastka. Po wyjęciu z piekarnika, gotowe ciastka posypujemy cukrem pudrem oraz cynamonem. Po ostygnięciu ciastka są gotowe do podania.

# bola de familia

## *ciasto z polentą i pomarańczami*

*Jest to złociste ciasto w którym mąkę pszenną zastąpiono kukurydzianą kaszą a zamiast masła użyto oliwy z oliwek.*

**SKŁADNIKI:**
*dla 8 osób*

- 175 g mąki pszennej ze spulchniaczami
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 50 g grubo mielonej mąki lub drobnej kaszy kukurydzianej (polenty)
- 225 g cukru pudru
- 225 ml łagodnej oliwy z oliwek
- 4 średniej wielkości jaja
- Sok i drobno zdarta skórka z 2 gorzkich pomarańczy

**WYKONANIE:**

Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 170 st. C. Mąkę przesiewamy do miski razem z proszkiem do pieczenia i dodajemy polentę oraz cukier. Lekko wstrząsamy, aby składniki się wymieszały. Na środku robimy wgłębienie, do którego wlewamy oliwę. Wbijamy jajka i dokładnie mieszamy, aby pozbyć się grudek – najpierw dłonią, a potem drewnianą łyżką. Dodajemy skórkę pomarańczową razem z sokiem (odrobinę zachowujemy), aż uzyskamy miksturę, która powoli skapuje z łyżki. Niewykluczone, że będziemy potrzebowali odrobinę wody, jeśli otrzymamy zbyt sztywne ciasto.

Lekko natłuszczamy kwadratową formę do pieczenia o boku około 18 cm i wykładamy jej dno pergaminem. Papier i ścianki naczynia smarujemy sokiem z pomarańczy. Potem wlewamy ciasto i rozprowadzamy je do narożników. Pieczemy około 75 minut (po godzinie sprawdzamy), aż dobrze wyrośnie, odejdzie od ścianek formy i będzie twarde pod dotknięciem palca. Odstawiamy na 10 minut, a następnie ostrożnie wykładamy na drucianą podstawkę i zdejmujemy pergamin.

# mousse de chocolate

## *mus czekoladowy*

*Desery i słodycze są nieodłączną częścią kuchni portugalskiej. Poza babeczkami i innymi słodkościami bardzo często spotykane są również różnego rodzaje musy i kremy.*

**SKŁADNIKI:**
*3-4 porcje:*

- 3 jajka
- 125 g czekolady
- 50 g masła
- 20-50 g cukru

**WYKONANIE:**

Tabliczkę czekolady rozdrabniamy i rozpuszczamy w kąpieli wodnej lub w rondelku. Przy rozpuszczaniu w rondelku należy uważać aby czekolada nam się nie przypaliła ani nie zagotowała. W trakcie roztapiania dodajemy masło i intensywnie mieszamy do połączenia się składników. Odstawiamy do ostygnięcia

Z wyparzonych jajek oddzielamy białka od żółtek. Do letniej masy dodajemy pojedynczo 2 żółtka i rozprowadzamy je po masie , a z 3 białek ubijamy pianę, którą usztywniamy cukrem. Ubite na sztywno białka łączymy z czekoladową masą w międzyczasie delikatnie mieszając do uzyskania jednolitej konsystencji, a za razem uważając aby piana z białek nie opadła. Gotowy mus przelewamy do pucharków i odstawiamy do lodówki na co najmniej 2 godziny w celu zastygnięcia masy.

## LITERATURA

1. Dobrowolska-Kierył Marta: *Czekolada*. Warszawa: Grupa Wydawnicza Foksal, 2013. ISBN 978-83-7881-973-8
2. Luard Elizabeth: *Kuchnia hiszpańska i portugalska*. Tłum. Liwiusz Berowski, Poznań: Elipsa - Publicat S.A., 2008. ISBN 978-83-245-9546-4

Publikacja powstała w wyniku projektu zrealizowanego w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego - Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki na zasadach Programu Leonardo da Vinci będącego częścią Programu Uczenie się przez całe życie. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko autora. Komisja Europejska ani Narodowa Agencja nie ponoszą odpowiedzialności za umieszczoną w niej zawartość merytoryczną ani za sposób wykorzystania zawartych w niej informacji.