

PRZYSMAKI PORTUGALII





AUTORZY:

Wiktoria Nowak

Klaudia Gross

Anna Fraus

Klaudia Kwaśniewska

Sabina Bartoszek

Damian Gałan

Beneficjenci projektu "Staże w hotelach i restauracjach europejskich szansą na rozwój zawodowy i osobisty".

Projekt realizowany przez FRSE w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego – Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki.



Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych Nr 2 w Rudzie Śląskiej

Spis treści

Wstęp	4
Portugalska tradycja kulinarna	5
PRZEPISY	6
Creme de cenoura	7
Sopa de camarão	8
Pastéis de Bacalhau	9
Empanadas	10
Polvo	11
Pastel de nata	12
Farturas	13
Mousse de chocolate	14
Literatura:	15



Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych Nr 2 w Rudzie Śląskiej

Wstęp

W 2014 r. w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnym Nr 2 w Rudzie Śląskiej, po raz kolejny został zrealizowany projekt staży zagranicznych, który realizowany był w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

W projekcie „Staże w hotelach i restauracjach europejskich szansą na rozwój zawodowy i osobisty” uczestniczyli uczniowie klas drugich i trzecich uczący się zawodów technik obsługi turystycznej, technik hotelarstwa, technik żywienia i usług gastronomicznych i kucharz.

16 uczniów naszej szkoły w terminie: 02.11-28.11.2014 r. przez okres czterech tygodni realizowało cele projektu czyli rozwój umiejętności zawodowych, językowych i osobistych, 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 mieli możliwość poznać, wypróbować i degustować w czasie swojego stażu w lizbońskich restauracjach.

Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych Nr 2 w Rudzie Śląskiej

Portugalska tradycja kulinarna

Portugalczycy lubią jeść, to widać. Posiłki są dla nich przyjemnością i okazją do spotkań. Jada się najczęściej trzy razy dziennie. Lekkie śniadanie – kanapka, ciastko czy inna przekąska z czarną lub białą kawą, ewentualnie również sok owocowy – spożywa się między 7:30 a 10:00. Po południu (12:00-15:00) przychodzi czas na lunch. Główny posiłek dnia – obiad – podawany jest wieczorem, między 19:30 a 22:30. Zwykle składa się na niego zupa, danie główne i deser. Powszechne jest jedzenie poza domem – w kawiarniach, restauracjach czy innych lokalach gastronomicznych. Wieczorne wychodzenie jest szczególnie chętnie praktykowane w weekendy, kiedy obiad czy kolacja stają się pretekstem do spotkań ze znajomymi.

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 kielbasa - *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 kielbasy. Inną popularną zupą jest *sopa da pedra*, coś w rodzaju polskiej „zupy na gwoździu”, która jest przyrządzana z warzyw, fasoli oraz kielbasy. *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 nieznanne poza granicami Portugalii są słodkie wina *moscatel*. Wina podawane są najczęściej na kolację jako uzupełnienie smaków.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych Nr 2 w Rudzie Śląskiej

PRZEPISY



Creme de cenoura

Zupa krem w marchwi.

SKŁADNIKI :

- 500g marchwi
- 1 mała cebula
- 1 dojrzały pomidor
- 1 ząbek czosnku
- 1 batat
(można zastąpić
zwyczajnym
ziemniakiem)
- 1 brukiew
- pół łyżki grubej soli
- szczypta białego
pieprzu
- oliwa
- woda



WYKONANIE:

Cebulą posiekaj. Pomidora sparz, obierz, przekrój i wyciśnij z nadmiaru soku (jak cytrynę). Marchew, batata i brukiew obierz i pokrój w kostkę.

W garnku o grubym dnie rozgrzej nieco oliwy, daj cebulę i smaż chwilę, do zeszklenia. Dodaj czosnek i pomidora, zmniejsz ogień, przykryj i duś około kwadransa. Dodaj marchew, batata i brukiew, zalej wodą (ok. 1,5 litra), przykryj i gotuj delikatnie przez mniej więcej pół godziny, aż warzywa będą miękkie. Zdejmij garnek z ognia i zmiksuj zupę blenderem. Wlej kilka łyżek oliwy, dopraw pieprzem i solą. Postaw garnek na kuchence i gotuj jeszcze 2-3 minuty.



Sopa de camarão

Zupa krewetkowa.

SKŁADNIKI:

- skorupki z krewetek (z 200g)
- 2 – 3 cm imbiru
- 2 ząbki czosnku
- cebula
- suszona papryczka chili
- 500 ml wody
- 100 ml mleczka kokosowego
- mały pęczek natki pietruszki
- 2 łyżki sosu rybnego
- 30 g masła



WYKONANIE:

W garnku, na maśle przesmażamy posiekany czosnek, cebulę, imbir i papryczkę chili (bez nasionek). Dodajemy skorupki z krewetek i podsmażamy jeszcze kilka minut, żeby uwolnić smak.

Zalewamy całość wodą, zagotowujemy i zmniejszając ogień gotujemy przez około jedną godzinę (im dłużej i na mniejszym ogniu, tym wywar jest bardziej aromatyczny) na wpół przykryte pokrywką. Po godzinie odparuje mniej więcej połowa płynu i będziemy mieli aromatyczny wywar.

Dodajemy 100 ml mleczka kokosowego, 2 łyżki sosu rybnego (jeśli nie mamy takiego, po prostu doprawiamy solą – zupa będzie po prostu mniej aromatyczna) i posiekaną natkę pietruszki. Gotujemy kilka minut i gotowe – możemy serwować i jeść.



Pastéis de Bacalhau

Krokiety z dorsza.

SKŁADNIKI:

- pół kilograma dorsza
- pół kilograma ziemniaków
- 2 żółtka
- jajka
- 1 mała cebula
- natka pietruszki
- sól
- pieprz
- olej



WYKONANIE:

Klasycznie wymoczonego dorsza oczyścić ze skóry i ości, porwijać na kawałki, wrzucić do wysokiej miski z wodą i miksować całość blenderem, aż dokładnie rozdrobni rybę. Zawartość miski wyrzucić na czystą ściereczkę i dokładnie odcisnąć. Ziemniaki obierać, ugotować i przeciśnąć przez praskę. Dorsza połączyć z ziemniakami, dorzucić drobno posiekane cebulę i pietruszkę, żółtka, jedno, albo dwa jajka, wsypać pieprz. Wyrób całość starannie ręką na możliwie jednolitą masę. W rondlu rozgrzać olej, dwiema łyżkami formować zgrabne kształty i smażyć na złoto.



Empanadas

Pieczone pierożki.

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 1kg mąki pszennej
- 250g roztopionego masła
- trochę soli
- ciepłe mleko +/- 300 ml



Nadzienie wegetariańskie:

- 300g cebuli
- 300g pieczarek
- 2 paczki mozzarelli
- Margaryna

Wykonanie:

Cebulę kroimy w półplastry i smażymy na szklisto na margarynie. Pieczarki kroimy w plastry i dusimy. Mozzarellę kroimy w kostkę o wielkości 1,5-2 cm.

Nadzienie mięsne:

- 2-3 duże cebule
- 700g mięsa mielonego
- margaryna
- sól
- pieprz
- czosnek granulowany

Wykonanie:

Cebulę siekamy. Mięso smażymy i po 5 minutach dodajemy cebulę, dosmażamy i doprawiamy.

WYKONANIE:

Składniki łączymy w masę, bierzemy po kawałkach ciasta, walcujemy na grubość ok 3-5 mm, wykrawamy większe koła, ok 15-20 cm, smarujemy górny półokrąg jajem, dodajemy nadzienie by nie wypadło, formujemy pierożki.

Nagrzewamy piekarnik do 190 st. C, Posypujemy blachę lekko mąką, smarujemy Empanady u góry jajem, i pieczemy na złoty kolor.



Polvo

Ośmiornica z puree ziemniaczanym.

SKŁADNIKI:

- ośmiornica
- oliwa
- olej
- rozmaryn
- sól
- czosnek
- wywar z głów ośmiornicy
- słodkie ziemniaki



WYKONANIE:

Wcześniej zamarynowaną ośmiornicę w oliwie i rozmarynie, wrzucamy na rozgrzany olej, przyprawiamy solą i czosnkiem. Następnie zalewamy wywarem z głów ośmiornicy i smażymy aż się trochę zaczerwieni.

W tym samym czasie bierzemy się za przygotowywanie puree ze słodkich ziemniaków. Ugotowane słodkie ziemniaki doprawiamy solą i dodajemy oliwę, podgrzewamy. Na gotowe puree układamy gotową ośmiornicę. Ozdabiamy papryczką chili i porą.



Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych Nr 2 w Rudzie Śląskiej

Pastel de nata

SKŁADNIKI:

- opakowanie mrożonego ciasta francuskiego
- mąka
- 250ml śmietany
- 5 żółtek
- 1 łyżeczka mąki
- 100g cukru
- cynamon
- cukier puder

WYKONANIE:

Rozmnożony płąt ciasta francuskiego zwilż lekko wodą i zawiń znów w rulon, możliwie starannie i ciasno, by powstał walek o średnicy około pięciu centymetrów. Włóż ciasto na parę chwil do zamrażalnika, by stężało po czym pokrój je w plastry grubości dwóch centymetrów. Zwilżone zimną wodą plastry rozplaszcz delikatnie kciukami, formując babeczki i wkładaj je delikatnie w metalowe foremki. Tak przygotowane spody schowaj do lodówki i zajmij się kremem.

Do garnuszka wlej śmietanę, daj żółtka, cukier i łyżeczkę mąki. Doprowadź do wrzenia, bezustannie mieszając. Zdejmij z ognia i wystudź, wkładając garnuszek do zimnej wody. Letnim kremem napełniaj babeczki, układaj na blaszce i piecz ok. 15 minut w możliwie najbardziej nagrzanym piecu.

Podawaj babeczki jeszcze ciepłe (można też podawać na zimno) oprószone cukrem pudrem i cynamonem.





Farturas

SKŁADNIKI:

- 250ml mleka
- 3 jajka
- 125g mąki
- skórka otarta z 1 cytryny
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżka masła
- szczypta soli
- olej do smażenia
- cynamon
- cukier puder



WYKONANIE:

Zagotuj mleko z cukrem, solą, masłem i skórą z cytryny. Zmniejsz ogień do minimum, wsyp mąkę i mieszaj całość energicznie, aż powstanie zwarta kula ciasta. Zachowaj czujność, by jej nie przypalić. Zdejmij z ognia, lekko ostudź, dorzuć trzy całe jajka i wyrób, aż całość będzie idealnie gładkie. Odstaw na co najmniej godzinę.

W szerokim rondlu rozgrzej olej do smażenia. Ciasto na farturas przełóż do worka cukierniczego z otworem w kształcie gwiazdki. Jeśli nie masz takiego worka, wykorzystaj zwykły, mocny worek plastikowy z odciętym rogiem. Wyciskaj na tłuszcz spiralę z ciasta, smażąc ją krótko z obydwu stron na złoto. Usmażone farturas układaj na papierowy ręcznik, łam na łukowate kawałki i obsypuj cukrem pudrem z cynamonem. Podawaj od razu, z czekoladą na gorąco, albo kawą.



Mousse de chocolate

Mus czekoladowy.

SKŁADNIKI:

- 200g gorzkiej czekolady 50%
- trochę mleka
- 10 jaj
- 8 łyżek cukru



WYKONANIE:

Rozdzielamy jaja, osobno żółtka i białka. Do żółtek dodajemy cukier. Białka ubijamy na pianę, a osobno żółtka. Czekoladę rozbijamy tępą stroną noża. Do rondla wlewamy trochę mleka (+/- 50ml) i dodajemy czekoladę, aby roztopiła się na gęsto. Roztopioną czekoladę dodajemy szybko do żółtek i szybko mieszamy. Do czekolady wymieszanej z żółtkami dodajemy ubitą pianę z białek, przekładając lekko, ale nie mieszając aby piana nie opadła. Odkładamy do lodówki na 30-40 minut i porcjujemy. Można udekorować listkami mięty.



Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych Nr 2 w Rudzie Śląskiej

Literatura:

1. Sławomir Adamczak, Katarzyna Firlej-Adamczak: PORTUGALIA – Przewodnik ilustrowany. Bielsko-Biała, 2014. Wydawnictwo Pascal, **ISBN** 978-83-7642-284-8
2. Paweł Lorocho: Kuchnia portugalska, 50 portugalskich przysmaków. Ożarów Mazowiecki, 2013. Wydawnictwo Olesiejek, **ISBN** 978-83-7770-149-2