

Europejskie smaki

Sierpień 2015

Tłumaczenia: Ola Glinkowska

6 krajów, 18 potraw

HISZPANIA – strona 3-5

WŁOCHY – strona 6-8

FRANCJA – strona 9-12

PORTUGAL – strona 13-15

POLSKA – strona 16-18

MALTA – strona 19-21

Ta książeczka jest skomponowana wyłącznie z
wyśmienitych potraw z części krajów europejskich.

Przyjemności z lektury!

HISZPANIA

Paella z Walencji

Składniki:

- × 125 ml oliwy z oliwek
- × 200 g dziczyzny z królika pokrojonej w kostkę
- × 250g piersi z kurczaka pokrojonej w kostkę
- × 1 duża cebula, obrana i posiekana
- × 2 ząbki czosnku, obrane i posiekane
- × 165 g fasolki szparagowej, posiekanej
- × 2 pomidory bez skórki i pestek, pokrojone w kostkę
- × łyżeczka słodkiej papryki
- × 1,9 litra bulionu
- × 700 ml ryżu paella/calasparra
- × 130 g
- × Sól do smaku

Przygotowanie:

Podgrzej olej w naczyniu do paelli albo dużej głębokiej patelni na średnim ogniu. Delikatnie posól królika i fileta z kurczaka. Dodaj mięso na patelnię i smaż je przez 4-5 minut aż się zrumieni. Ściągnij mięso z patelni na bok. Dodaj cebulę i czosnek na patelnię, na której smażyło się mięso i smaż przez 3-4 minuty dobrze mieszając, dopóki nie zmięknie. Dołóż fasolkę i dobrze wymieszaj. Dodaj na patelnię mięso. Kiedy fasolka się gotuje, dołóż pokrojone pomidory i paprykę, mieszaj by składniki połączyły się. Natychmiast dodaj wywar z kurczaka, aż po brzeg patelni. Doprowadź do wrzenia i gotuj na dużym ogniu przez 18-20 minut. Dopraw do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem. Dodaj ryż i dobrze wymieszaj upewniając się, że ryż pokrywa wywar. Zagotuj ponownie i gotuj na średnim ogniu przez kolejne 20 minut (lub tak jak na opakowaniu ryżu) nie mieszając, dopóki ryż jest sypki (nie skleja się) i cały wywar z kurczaka się wchłonął. Dodaj fasolę do paelli. Ściągnij patelnię z ognia i przykryj ją gazetą. Zostaw ją na ok. 10 minut. Jeżeli ryż ugotował się dobrze, ziarenka powinny być sypkie.

HISZPANIA

Hiszpańskie omlety ziemniaczane

Składniki (na 4 porcje):

- × Kilogram ziemniaków
- × 6 średnich jajek
- × Sól
- × Oliwa z oliwek
- × Okrągła nieprzywierająca patelnia

Przygotowanie:

Obierz ziemniaki i pokrój je w średniej wielkości kostki. Posyp solą i smaź w gorącej oliwie na złoty kolor. Lepiej, żeby ziemniaki nie były dobrze ugotowane i są w prawie wrzącej oliwie, w ten sposób omlet będzie wilgotny. Odsącz ziemniaki i odłóż. Ubij jajka z niewielką ilością soli. Wymieszaj z ziemniakami. Podgrzej na patelni oliwę. Wylej mieszankę na patelnię i gotuj na wolnym ogniu przez 15 minut lub dopóki nie zrumieni się. Zbyt wysmażony będzie suchy. Kiedy jedna strona jest gotowa, za pomocą talerza przerzuć go na drugą stronę. Kiedy gotowy, od razu serwuj, krojąc w kwadraty.

HISZPANIA

Gazpacho

Składniki (na 4 porcje):

- × Kilogram dojrzałych pomidorów
- × 2 małe zielone papryki
- × 2 ząbki czosnku
- × 100 gram wiejskiego chleba
- × 4 łyżki oliwy z oliwek
- × łyżka wiśniowego octu
- × Gotowana woda
- × Jajko
- × Sól

Przygotowanie:

Zamocz chleb w wodzie i rozgnieć z pokrojonymi w kostkę warzywami i resztą składników, w zależności od tego jak gęsta ma być zupa. Podaj w oddzielnych talerzach, zazwyczaj z pomidorami, ogórkiem, zieloną papryką, cebulą, chlebem, jajkiem na twardo pokrojonym w kostkę.

WŁOCHY

Crostata

Składniki:

Na ciasto:

- × 300g mąki
- × 150g cukru
- × 120g masła
- × Jajko
- × 1 żółtko
- × Skórka z 1 cytryny
- × Sól

Nadzienie

- × Marmolada lub krem czekoladowy (Nutella)

Dodatkowo:

- × Arkusz papieru do pieczenia
- × Blaszka do pieczenia
- × Wałek

Przygotowanie:

Wymieszaj cukier z masłem (masło musi być zimne), później dodaj jajko i żółtko i wymieszaj jeszcze raz. Potem dodaj skórkę z cytryny, sól i stopniowo mąkę. Zaczynij ugniatać ciasto. Nie martw, jeżeli wychodzą kluski, szybko wyjdzie z tego gładkie, miękkie ciasto. Kiedy będzie gotowe, włóż je na godzinę do lodówki.

Po tym, czasie rozwałkuj 2/3 ciasta na papierze do pieczenia na grubość ok. 1 cm, na wielkość ok 2-3 cm większą niż blaszka do pieczenia. Ułóż ciasto w blasze, uformuj brzeg i nakłuj ciasto widelcem. Ciasto wysmaruj marmoladą lub kremem czekoladowym. Z pozostałych 1/3 ciasta wytnij cienkie paski i ułóż z nich kratkę. Piecz ciasto przez 40 minut w 180°C

WŁOCHY

Bruscetta

Składniki:

- × 4 kromki chleba
- × Ząbek czosnku
- × 2 pomidory
- × Oregano
- × Sól

Przygotowanie:

Potnij pomidory na małe kawałki, posyp solą i oregano i zostaw na dwie godziny. Podsmaż chleb na patelni, dopóki nie zrumieni się. Ściągnij chleb z patelni i zanim wystygnie natrzyj go czosnkiem. Ułóż ok 2-3 łyżki pomidorów na chleb.

WŁOCHY

Spaghetti

Składniki:

- × 250g makaronu spaghetti
- × Ząbek czosnku
- × 4 łyżki oliwy z oliwek
- × Czerwona papryka

Przygotowanie:

Rozgrzej olej z czosnkiem na patelni (dla uzyskania mocniejszego aromatu czosnku rozgnieć ząbek). Ściągnij czosnek kiedy zrobi się rumiany. Ugotuj makaron, wyciągnij go z wody i przełóż na patelnię. Podgrzej makaron na patelni, dodaj czerwoną paprykę i wymieszaj. Natychmiast podawaj na stół.

Francja (brak polskiego tłumaczenia)

Quiche Lorraine

France

Ingredients:

For the pastry:

1 175g plain flour

2 100g cold butter, cut into pieces

3 1 egg yolk

For the filling:

1 200g pack lardon, unsmoked or smoked

2 50g Gruyère

3 200ml carton crème fraîche

4 200ml double cream

5 3 eggs, well beaten

6 pinch ground nutmeg

Preparation:

For the pastry, put the flour, butter, egg yolk and 4 tsp cold water into a food processor. Using the pulse button, process until the mix binds. Tip the pastry onto a lightly floured surface, gather into a smooth ball, then roll out as thinly as you can. Line a 23 x 2.5cm loose-bottomed, fluted flan tin, easing the pastry into the base. Trim the pastry edges with scissors (save any trimmings) so it sits slightly above the tin (if it shrinks, it shouldn't now go below the level of the tin). Press the pastry into the flutes, lightly prick the base with a fork, then chill for 10 mins. Put a baking sheet in the oven and heat oven to 200C/fan 180C/gas 6.

Preparation (rest):

Line pastry case with foil, shiny side down, fill with dry beans and bake on the hot sheet for 15 mins. Remove foil and beans and bake for 4-5 mins more until the pastry is pale golden. If you notice any small holes or cracks, patch up with pastry trimmings. You can make up to this point a day ahead. While the pastry cooks, prepare the filling. Heat a small frying pan, tip in the lardons and fry for a couple of mins. Drain off any liquid that comes out, then continue cooking until the lardons just start to colour, but aren't crisp. Remove and drain on paper towels. Cut three quarters of the cheese into small dice and finely grate the rest. Scatter the diced cheese and fried lardons over the bottom of the pastry case. Using a spoon, beat the crème fraîche to slacken it then slowly beat in the double cream. Mix in the beaten eggs. Season (you shouldn't need much salt) and add nutmeg. Pour threequarters of the filling into the pastry case. Half-pull the oven shelf out and put the flan tin on the baking sheet. Quickly pour the rest of the filling into the pastry case – you get it right to the top this way. Scatter the grated cheese over the top, then carefully push the shelf back into the oven. Lower the oven to 190C/fan 170C/gas 5. Bake for about 25 mins, or until golden and softly set (the centre should not feel too firm). Let the quiche settle for 4-5 mins, then remove from the tin. Serve freshly baked, although it's also good cold.

Francja (brak polskiego tłumaczenia)

Ingredients:

1kg/2lb 4oz Charlotte
potatoes, peeled
250g/8oz bacon lardons
2 shallots
1 garlic clove
100ml/3~fl oz white wine
200ml/7fl oz double cream
sea salt and freshly
ground black pepper
1 whole Reblochon cheese
(about 450g/1lb), sliced

Preparation:

For the tartiflette, preheat oven to 200C/ 400F/Gas 7.

Cook the potatoes in a saucepan of salted boiling water for 5-10 minutes, or until tender.

Drain and set aside to cool slightly. Meanwhile, heat a frying pan until hot and fry the bacon, shallots and garlic for 4-5 minutes, or until golden-brown. Deglaze the pan with the white wine and continue to cook until most of the liquid has evaporated. Slice the potatoes thinly and layer into an ovenproof gratin dish with the bacon mixture. Pour over the double cream. Season with salt and lots of freshly ground black pepper. Layer the Reblochon slices on top. Bake in the oven for 10-15 minutes or until the cheese is golden-brown and bubbling.

Francja (brak polskiego tłumaczenia)

Breton galettes

Ingredients:

Galette Battre:

750 ml water (3 cups)

1 egg

3 grams Grey Brittany salt
(0.11 ounces)

250 grams light buckwheat
flour (8.75 ounces)

50 grams all purpose flour
(1.75 ounces)

50 grams melted butter (1.75
ounces)

Galette Complete (filling for

1 Tbsp butter (15 ml)

1 galette

1 egg, lightly beaten

1 slice ham

3 Tbsp shredded Gruyère/
Emmenthal (45 ml)

Galette Batter:

1. Whisk 1 cup (250 ml) of the water with egg and salt to combine.
2. In a separate bowl, mix both flours together. Make a well in the center. Gradually whisk in water mixture. When you have a smooth paste, whisk in remaining water to make a thin batter. (The consistency similar to 35% cream.) You may not use all 500 ml (2 cups). Set aside at room temperature for 2 hours or refrigerate overnight.
3. Stir melted butter into batter when ready to cook galettes.
4. Oil your galettier with a lightly oiled cloth. Pour a small ladle full of batter in the center. Using a wooden rake, spread batter gently to sides to form a 35 cm circle (about 13 1/2 inches). When the edges are beginning to crisp and lift, flip carefully using a flat wooden spatula. Cook the galette 1 minute more on the other side.
5. Stack galettes and keep covered with a damp cloth at room temperature. Makes 12 to 15 galettes nature.

Galette Complete (filling for):

1. Melt butter in a galettier or non-stick pan set over medium-high heat. Lay galette over bottom of pan. Pour egg over top. Spread out gently to coat galette. Top with ham and sprinkle with cheese. Season lightly.
2. Fold sides of galette into center to cover ham and form a square. Flip and cook other side until hot and crispy. Serve immediately. Makes 1 galette complete.

PORTUGALIA

Bacalhau à lagareiro

Składniki:

- × 4 plastry solonego dorsza
- × 3 łyżki oliwy extra virgin
- × olej
- × 6 ząbków czosnku
- × 2 liście laurowe
- × 1kg małych ziemniaków

Przygotowanie:

Namocz dorsza na 2-3 dni, w zależności od grubości, wymieniając wodę 2 razy dziennie. Użyj zimnej wody w dużym pojemniku. Zwróć uwagę, by kłaść rybę skórą do góry. Możesz zrobić małe nacięcia na skórze ryby, by przyspieszyć proces namaczania ryby.

Osusz rybę. Ułóż rybę na tacę. Dodaj oliwę z oliwek, obrane ząbki czosnku i liście laurowe. Włóż tacę do piekarnika.

Umyj ziemniaki w mundurkach, posyp solą i włóż je do piekarnika rozgrzanego do 200 stopni Celsjusza na około 40 minut. Skórka powinna być chrupka, a środek ziemniaka miękki. Kiedy są upieczone, wyjmij je z piekarnika i odcedź.

Podaj dorsza z ziemniakami i oliwą z oliwek, udekoruj pietruszką.

PORTUGALIA

Pão de ló

Składniki:

- × 6 jajek w pokojowej temperaturze
- × ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- × 2 żółtka
- × 1 ¾ szklanki cukru
- × 6 łyżek mąki
- × Szczypta soli

Przygotowanie:

Rozgrzej piekarnik do 350 stopni. Ubij całe jajka, żółtka, sól i cukier dopóki nie potroją swojej objętości. To ważne, żeby jajka były w pokojowej temperaturze. Dołóż ostrożnie mąkę. Wysmaruj formę masłem, przełóż masę do formy. Piecz przez ok. 30 minut dopóki góra ciasta nie zrobi się złota, a wykałaczką w nie włożona wyjdzie sucha.

PORTUGALIA

Acorda Alentejena

Składniki:

- × Pół kg chleba, najlepiej czerstwego pokrojonego w kilkucentymetrowe kawałki.
- × 4 obrane ząbki czosnku
- × Pęczek kolendry, umyty i dobrze posiekany
- × Pół łyżeczki soli
- × 6 szklanek wody
- × 4 jajka
- × 4 łyżki oliwy z oliwek

Przygotowanie:

Jeżeli chleb nie jest czerstwy, rozłóż kawałki na blachę do pieczenia i włóż do piekarnika nagrzanego do temperatury 120 stopni na ok godzinę. Utrzyj w blenderze czosnek, kolendrę i sól na gładką masę. Ułóż ją następnie na dno dużego naczynia żaroodpornego lub wazy. W średniej wielkości garnku zagotuj wodę, ugotuj jajka w koszulkach, wyciągnij je na talerz, kiedy białko już się ścięło, a żółtka są nadal płynne. Zalej gotującą się wodą (nie martw się o jajka) masę z czosnku i kolendry, wymieszaj żeby się połączyło, dodaj oleju i soli do smaku. Dołóż chleb i zamocz na 5 minut. Dodaj soli jeśli trzeba, lub więcej wody, jeżeli zupa wydaje się za gęsta. (powinna mieć konsystencję rosółu) Ułóż jajko na wierzchu i natychmiast podawaj na stół.

POLSKA

Bigos

Składniki:

- × Kapusta kiszona, kilogram lub więcej. Użyj przygotowanej w domu, lub kupionej (najlepsza niemiecka z białym winem)
- × Szklanka grzybów (leśne, mogą być suszone, ale trzeba je zamoczyć na kilka godzin)
- × Mięsa (resztki ze świąt są najlepsze) wieprzowina, wołowina, drób lub wszystko co masz pod ręką pokrojone w kostkę.

Dla wegetarian: ciecierzycyca, i mrożone warzywa jak fasola i marchew

- × Przyprawy i zioła (mogą być suszone, najlepiej zmielone) do smaku: liść laurowy, pieprz, papryka, cukier, pietruszka, majeranek, kminek, sól, czosnek, cebula.

Przygotowanie:

Ugotuj wszystkie mięsa osobno.

Wrzuć kapustę kiszoną do dużego garnka i gotuj ją przez minimum pół godziny, uważaj żeby jej nie spalić, dodaj 2 łyżki wody lub bulionu albo czerwonego wina, jeżeli trzeba. Dodaj resztę składników i gotuj na wolnym ogniu przez pół godziny. Nie pozwól żeby się spaliło. Smakuje najlepiej odgrzany, na następny dzień.

Podawaj z ziemniakami puree lub chlebem żytnim.

POLSKA

Pierogi

Składniki:

- × 2 szklanki mąki
- × Pół szklanki wody
- × Jajko
- × Pół łyżeczki soli
- × 3 duże ziemniaki
- × 225 g ostrego sera
- × Sól

POLSKA

Barszcz

Składniki:

- × 8 szklanek wywaru z wołowiny * bezglutenowy dla wersji bezglutenowej
- × Półkilogramowy plaster wołowiny z dużą ilością mięsa
- × Duża cebula obrana i przekrojona na ćwiartki
- × 4 duże buraki obrane i pokrojone
- × 4 marchewki, obrane i pokrojone
- × 1 duży ziemniak, obrany i pokrojony w niedużą kostkę.
- × 2 szklanki cienko pokrojonej kapusty
- × $\frac{3}{4}$ szklanki świeżego kopru
- × 3 łyżki octu z czerwonego wina
- × Szklanka kwaśnej śmietany
- × Sól i świeżo zmielony pieprz do smaku

Przygotowanie:

Zagotuj 4 szklanki wywaru z wołowiny, mięso i cebulę w dużym garnku. Zmniejsz ogień i gotuj dopóki mięso nie zacznie odchodzić od kości (przez ok. półtora godziny) Wyjmij mięso z garnka. Usuń kości, tkanki i tłuszcz. Pokrój mięso włóż do miski i chłódź w lodówce. Ostudź wywar, najpierw do pokojowej temperatury, później w lodówce – od 4 godzin do całego dnia.

Kiedy wystygnie, usuń tłuszcz z wierzchu. Zagotuj zupę dodając pozostały wywar, marchew, buraki i pokrojonego w kostkę ziemniaka. Zmniejsz ogień, przykryj garnek i gotuj na małym ogniu przez 30 minut, lub aż warzywa będą miękkie Dodaj pokrojone mięso, kapustę i pół szklanki świeżego kopru. Gotuj przez kolejne 15 minut, lub aż kapusta jest wystarczająco ugotowana. Dodaj ocet i przypraw do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem.

Podawaj w miskach z kleksem kwaśnej śmietany przyprószonych świeżym koperkiem.

MALTA

Pastizzi

Składniki:

- × 400g gładkiej mąki
- × łyżka soli
- × 200ml zimnej wody
- × 125- 50g masła lub margaryny

- × 400 g ricotty
- × Sól pieprz
- × 3 ubite jajka

Przygotowanie:

Wymieszaj mąkę z solą i wodą w gładką ale nieklejącą się masę, dobrze zagnieć i zostaw na półtora godziny. Kiedy ciasto „odpocznie”, rozwałkuj je, rozłóż połowę tłuszczu na całej długości ciasta. Czystymi rękoma zwiń ciasto jak na roladę, zrób to nierówno zwijając je raz luźno, raz ciasno. Niech ciasto „odpocznie” w lodówce. Rozwałkuj tak, że rolada jest raz dłuższa, rozłóż resztę tłuszczu, zawiń jeszcze raz w przeciwnym kierunku niż pierwsza rolada; zapobiegnie to spłaszczaniu się ciasta.

Rozgnieć rikottę z solą i pieprzem, dodaj ubite jajka. Odetnij kawałki ciasta wielkości małej piłki, rozłascz je palcami na płaskie kółka. Włóż łyżką trochę rikotty na środek, zamknij ciasto palcami, umieść na delikatnie natłuszczonej blasze do pieczenia i piecz w temp 200 stopni przez 25 minut, lub dopóki nie zrobi się złote. Najlepiej jeść na gorąco.

Zamiast rikotty, można użyć mielonego mięsa, fasoli i cebuli lub anchois.

MALTA

Gulasz z królika

Składniki:

- × 1 młody królik
- × 500g wątróbki wieprzowej pokrojonej na porce
- × 1 średnia cebula, posiekana
- × 4 ząbki czosnku, zmiżdżone,
- × 4 małe marchewki, obrane i pokrojone w plastry
- × 250g fasoli z łupiną
- × 2 liście laurowe
- × Szklanka czerwonego wina
- × 3 łyżki koncentratu pomidorowego
- × Olej
- × Sól i pieprz

Przygotowanie:

Rozgrzej olej w głębokiej brytfannie i smaż królika z obu stron, później ściągnij królika i w tym samym oleju smaż wątróbkę, później ściągnij wątróbkę i w tym samym oleju smaż cebulę i czosnek. Dodaj królika i wątróbkę następnie koncentrat pomidorowy rozcieńczony w szklance wody. Zagotuj to, a później dodaj szklankę czerwonego wina, zagotuj, a potem zmniejsz ogień, dodaj liście laurowe, przypraw do smaku i duś pod przykryciem przez 30 minut. Po tym czasie dodaj marchew i fasolę i gotuj przez kolejne 15 minut lub dopóki królik nie będzie miękki. Sos powinien wygotować się o połowę.

Podawaj sos z makaronem spaghetti jako pierwsze danie, a gulasz z królika na drugim talerzu.

MALTA

Figolli

Składniki:

Na ciasto:

- × 350g cukru pudru
- × 800g gładkiej przesianej mąki
- × 400g masła
- × Starta skórka z 1 cytryny
- × 4 ubite żółtka
- × Miód, pistacje lub dodatkowo migdały

Na nadzienie

- × 600g cukru pudru lub lukru
- × 2-3 białka
- × Starta skórka z 1 cytryny
- × Kilka kropel aromatu pomarańczowego
- × 600g zmielonych migdałów
- × Lukier do wykończenia

Przygotowanie:

Wymieszaj mąkę z cukrem, dodaj masło i zagnieć z tego kruszonkę. Dodaj żółtka i skórkę z cytryny, później wymieszaj z odrobiną wody na ładne ciasto. Schłódź ciasto. Dodaj skórkę z cytryny i aromat pomarańczowy do migdałów i połącz z białkami.

Rozwałkuj ciasto i wytnij takie kształty jakie chcesz. Wytnij 2 takie same kształty dla jednego ciastka. Połóż pierwszy kawałek na blasze do pieczenia wysmarowanej tłuszczem i mąką, posmaruj go pastą z migdałów zostawiając mały margines. Nałóż na to drugi kawałek i ściśnij brzegi razem. Piecz w temperaturze 200°C przez pięć minut a następnie w 180°C przez 20 minut dopóki ciastka nie zrobią się złote.

Zostaw ciastka do wystygnięcia, kiedy tak się stanie, ozdób je lukrem, ale nie przesadź i niech nie będą krzykliwe. Wykończ ciastka migdałami.

Jeżeli robisz kształt ludzików, tradycją jest włożenie w brzuszek małego jajeczka.

Migdały są dość drogie, więc można użyć małych jajek w cukrze, ale nie będzie to tak tradycyjne jak migdały.