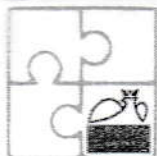


Razem dla Edukacji

**Stowarzyszenie
„Wspólnota Polska”**

Rodzinne warsztaty kulinarne

Polska Szkoła w Galicji



**Razem
dla Edukacji**
Stowarzyszenie
„Wspólnota Polska”



Polska Szkoła w Galicji
Escuela Polaca en Galicia

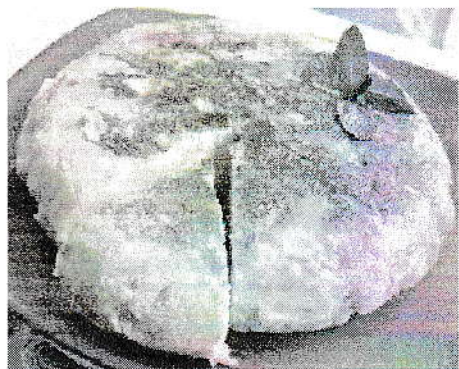


RODZINNE WARSZTATY KULINARNE

Tortilla - przepis na najpopularniejszy hiszpański omlet z ziemniakami
Przygotowanie: 30 minut Smażenie: 20 minut Porcja: 380 kcal

Hiszpańskiej tortilli, będącej po prostu dużym, przeznaczonym do dzielenia się płaskim omletem z ziemniakami, najczęściej z dodatkiem cebuli, nie należy mylić z kukurydzianymi plackami z repertuaru kuchni meksykańskiej. Tortilla to danie codzienne, sprawdzające się w niemal każdej sytuacji, bo można ją jeść nie tylko na ciepło, lecz także na zimno: włożona pomiędzy kromki dobrego pieczywa będzie świetnym prowiantem na wycieczkę, zestawiona z lekką sałatką sprawdzi się jako obiad, a pokrojona w kawałki i podana, dajmy na to, z serem, szynką czy chorizo będzie doskonałą wieczorną przekąską. Tortillę można też rozkroić na wie części, posmarować majonezem i nadziać sałatą, serem, szynką i pomidorami - lub tym co najbardziej lubimy jeść.

Przygotowanie tego dania wydaje się proste, jednak nie zawsze tortilla się udaje. Aby tortilla smakowała jak u mamy, trzeba trochę poćwiczyć. Zaczynamy!



Składniki na średniej wielkości tortillę:

5 średniej wielkości ziemniaki

1/2 cebuli

6 łyżki oliwy

6 jajek

sól, pieprz

Przygotowanie:

Obrać ziemniaki, umyć i pokroić na cienkie plasterki. Obrać cebulę i drobno ją posiekać. Rozgrzać 4 łyżki oliwy na patelni, wrzucić ziemniaki i smażyć ok. 20 min na średnim ogniu, od czasu do czasu mieszając. Na 10 minut przed końcem smażenia dodać cebulę. Przyprawić solą i pieprzem.

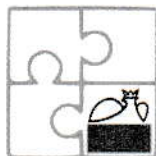
Jajka roztrzepać widelcem, przyprawić solą i pieprzem. Ziemniaki lekko przestudzić i wymieszać z jajkami. Resztę oliwy rozgrzać na patelni i wlać masę ziemniaczaną. Smażyć ok. 5 minut, aż jajka się zetną.

Placek przewrócić na drugą stronę (za pomocą talerza) i smażyć jeszcze około 5 minut.

Tortillę pokroić na porcje. Podawać na ciepło lub na zimno.

Zachęcamy Was do przygotowania tego prostego hiszpańskiego dania. Pamiętajcie, ćwiczenie czyni mistrza i może kiedyś wygracie któreś z hiszpańskich zawodów w robieniu tortilli np. w miejscowości Gijón w Asturias.

Smacznego :-)



RODZINNE WARSZTATY KULINARNE

Flan - przepis na najpopularniejszy hiszpański deser



Flan to jeden z najpopularniejszych hiszpańskich deserów. W konsystencji najbardziej chyba przypomina domowy budyń. Jest słodki, sycący i najlepiej smakuje z karmelowym sosem.

Dziś proponujemy Wam zrobienie jego wersji świątecznej, **flan z tradycyjnym hiszpańskim turrónem**.

Turrón znany na świecie jako nugat to typowy przysmak pojawiający się na hiszpańskich stołach podczas świąt Bożego Narodzenia. Wytwarzany jest z migdałów i miodu. Dwa najważniejsze i tym samym najbardziej znane rodzaje turrónów to: miękki turrón z

Jijony oraz twardy turrón z całymi migdałami z Alicante.

A teraz do dzieła, robimy flan de turrón na świąteczny stół!

Składniki:

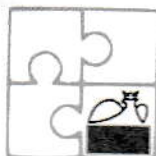
- 1 miękki turrón (ok. 200-300 gr)
- 1 litr mleka
- 200 ml śmietany 35%
- 2 torebki proszku do robienia flanu lub 2 torebki cuajady, czyli podpuszczki
- płynny karmel (można go kupić lub zrobić samemu)

Do dużego garnka wlać mleko i śmietanę, wsypać flan (lub podpuszczkę) w proszku, wrzucić rozdrobniony **turrón**. Wszystko dokładnie wymieszać blenderem. Następnie doprowadzić do wrzenia, gotując na wolnym ogniu, ciągle mieszając. Kiedy wiemy, że flan się zagotował? Tak samo jak np. w przypadku budyniu, może uznać gotowanie za zakończone, kiedy na jego powierzchni pojawią się pękające bąbelki powietrza.

Następnie przygotowujemy naczynie na nasz flan, może to być naczynie szklane, foremka do ciasta czy też plastikowy pojemnik. Ścianki naczynia polewamy karmelem. Ilość zależy od Waszego gustu. Do tak przygotowanego naczynia, wlewamy naszą zagotowaną masę na flan. Odstawiamy do wystygnięcia. A kiedy będzie chłodny, przykrywamy folią aluminiową i wstawiamy do lodówki.

Flan najlepiej podawać schłodzony. Przykrywamy nasze naczynie talerzykiem lub innym naczyniem, na którym będziemy podawać nasz flan i energicznie odwracamy, aby karmel z dna naczynka znajdował się na górze deseru.

Smacznego :-).



**Razem
dla Edukacji**
Stowarzyszenie
„Wspólnota Polska”



Polska Szkoła w Galicji
Escuela Polaca en Galicia



RODZINNE WARSZTATY KULINARNE

San Jacobos czyli Święte Jakubki – coś na przystawkę!



Składniki:

- 8 plasterków Waszej ulubionej szynki prasowanej.
- 8 plasterków sera, który będzie się łatwo topił

Do obtoczenia robimy panierkę:

- 2 duże jajka
- 4 łyżki mąki
- 4 łyżki bułki tartej
- Olej do smażenia

Przygotowanie San Jacobos:

Z każdego plasterka szynki zrobimy książeczkę (składając każdy plasterzek na pół) i do środka włożymy plasterka sera. Każdy San Jacobo składa się z dwóch takich książeczek, ułożonych jedna na drugiej, tzn. że każdy z nich będzie miał dwa plasterki szynki i dwa plasterki sera.

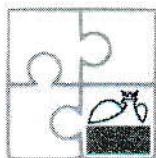
A teraz musimy każdy San Jacobo obtoczyć w panierce: najpierw w mące, potem w jajku i a na koniec w bułce tartej. Jeśli lubicie panierkę, można tę czynność powtórzyć dwa razy i wtedy będą to San Jacobos podwójnie panierowane!

Kiedy skończymy przygotowywanie naszych San Jacobos, przechodzimy do ich smażenia. Smażymy na patelni w głębokim oleju o średniej temperaturze. Uwaga, olej nie może być zbyt gorący, żeby nam się nie spaliły na zewnątrz. Chcemy aby były rumiane na zewnątrz, a jednocześnie, żeby serek ze środka zdążył się rozpuścić. Smażymy je ok. 2 minut z każdej strony.

Wyjmujemy na ręcznik papierowy, żeby odsączyć niepotrzebny tłuszcz. Najlepiej podawać je razem z Waszą ulubioną sałatką!

Smacznego :-).

Escuela Polaca en Galicia • Polska Szkoła w Galicji
Asociación Cultural Polonia en Galicia • Stowarzyszenie Kulturalne Polonia w Galicji
Rúa das Estrelas 80 • 15890 Santiago de Compostela • Galicia • España
e-mail: polskaszkolawgalicji@gmail.com • e-mail: info@poloniaengalicia.com



**Razem
dla Edukacji**
Stowarzyszenie
"Wspólnota Polska"



Polska Szkoła w Galicji
Escuela Polaca en Galicia



RODZINNE WARSZTATY KULINARNE

Empanada gallega de atún- przepis na nadziewany galicyjski placek z tuńczykiem
Przygotowanie: 40 minut Pieczenie: 45 minut Temperatura piekarnika: 200 stopni

Empanada gallega to taki hiszpański "kulebiak*".

Empanada jest to jedno z typowych dań północnego regionu Półwyspu Iberyjskiego, Galicji.

Możemy przygotować empanadę z nadzieniem rybnym, np. tuńczykiem, z nadzieniem mięsnym np. z kurczakiem, z nadzieniem warzywnym lub z owocami morza.

Do przygotowania empanady potrzebujemy następujące składniki



Ciasto

600 g mąki
200 ml letniej wody
25 g świeżych drożdży
5 łyżek oliwy z oliwek
1 łyżeczka soli

Farsz:

6 średniej wielkości cebul
1 duża zielona papryka
4 małe puszki tuńczyka
sól
pieprz
1/2 łyżeczki słodkiej papryki

Przygotowanie

Do miski wsypujemy przesianą mąkę, przyprawy, dodajemy wodę, oliwę i rozrobione w letniej wodzie drożdże. Mieszymy wszystko dokładnie i wyrabiamy elastyczne ciasto, dodając odrobinę wody, jeśli zajdzie taka potrzeba. Ciasto wkładamy do miski, przykrywamy wilgotną ściereczką i odstawiamy na godzinę w ciepłe miejsce do fermentacji, aż podwoi swoją objętość.

W międzyczasie przygotowujemy farsz. Wszystkie warzywa kroimy w kostkę i podsmażamy na sporej ilości oliwy. Gdy warzywa będą miękkawe przyprawiamy. Dusimy jeszcze przez parę minut, aż cebula będzie szklista i dodajemy tuńczyka. Farsz studzimy.

Wyrośnięte ciasto dzielimy na 2 części. Najpierw wałkujemy jedną część. Plackiem wykładamy natłuszczoną lub wyłożoną papierem formę i wywijamy brzegi do góry. Na cieście układamy lekko odsączony farsz. Odcinamy resztki ciasta, które wystają poza formę i odkładamy je na bok. Wałkujemy drugi placek i przykrywamy nim farsz. Odcinamy ciasto, które wystaje poza formę. Górną warstwę ciasta dociskamy do pierwszego placka i skleamy, tak aby obydwie warstwy po bokach do siebie przylegały. Górną warstwę nakłuwamy widelcem.

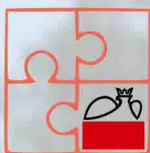
Z pozostałego ciasta robimy cieniutki wałek, który dodatkowo uszczelni nam empanadę, a także wykrawamy paseczki, którymi ozdobimy placek. Następnie smarujemy ciasto roztrzepanym jajkiem i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez około 45 minut.

Kroimy w kawałki i podajemy na zimno lub na ciepło.

Smacznego :-).

*Kulebiak z kolei potrawa kuchni rosyjskiej; duży, pieczony pieróg w kształcie szerokiego, spłaszczonego walca, wykonany z ciasta drożdżowego lub półkruchej, nadzianego farszem mięsnym (w tym rybnym) lub warzywnym.

Escuela Polaca en Galicia • Polska Szkoła w Galicji
Asociación Cultural Polonia en Galicia • Stowarzyszenie Kulturalne Polonia w Galicji
Rúa das Estrelas 80 • 15890 Santiago de Compostela • Galicia • España
e-mail: polskaszkolawgalicji@gmail.com • e-mail: info@poloniaengalicia.com



Razem dla Edukacji

Stowarzyszenie
„Wspólnota Polska”

www.razemdlaedukacji.org.pl



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



OŚRODEK DOSKONALENIA
NAUCZYCIELI
STOWARZYSZENIA „WSPÓLNOTA POLSKA”



Podlaski Oddział Stowarzyszenia
„Wspólnota Polska” w Białymstoku

Projekt realizowany ze środków Ministerstwa Edukacji Narodowej w ramach konkursu „Rodzina polonijna”.