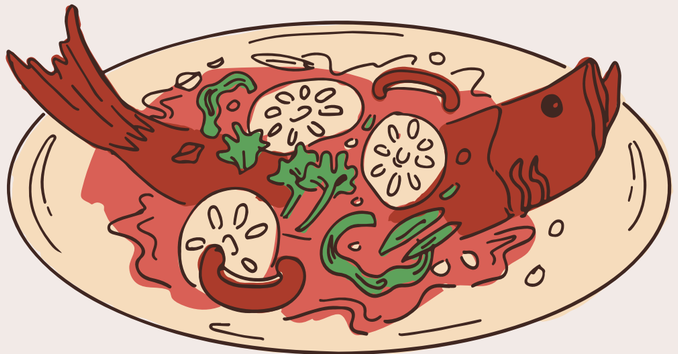
Gotujemy po portugalsku

Ponadnarodowa mobilność uczniów

Fundusze Europejskie

Kuchnia portugalska

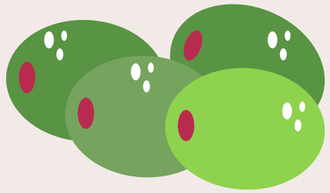
Współczesna kuchnia portugalska ma nieskomplikowane przepisy oparte w większości na naturalnych, nieprzetworzonych składnikach. Portugalczycy spożywają dużo zup, ryb i owoców morza. Do najsłynniejszych dań należy *bacalhau* - suszony i solony dorsz przyrządzany na wiele sposobów.
Wizytówką portugalskiej kultury kulinarnej są desery i ciasta- zawsze w towarzystwie doskonałej jakości kawy.



I.

PRZYSTAWKI *PESTICOS*

- sery dojrzewające
- oliwki z pestkami
- oliwa z piertuszką
- wędliny dojrzewające *presunto, chourico*
- sardynki w puszce
- ośmiorniczki i małże w zalewie



Przystawki

Petiscos to małe porcje klasycznych portugalskich dań, które podaje się jako przystawki. Zamiast serwować każdemu z osobna duży talerz dania, na stole ustawia się wiele różnych talerzyków, umożliwiających wspólne próbowanie i dzielenie się jedzeniem. *Petiscos* nie muszą być koniecznie podane przed posiłkiem, a mogą być pełnoprawną formą kolacji.
Obowiązkowym napojem sewowanym do petiscos jest wino. W Portugalii wino jest tańsze niż woda :)...Szczególnie popularne jest lekkie białw wino zwane "zielonym" — Vinho Verde.

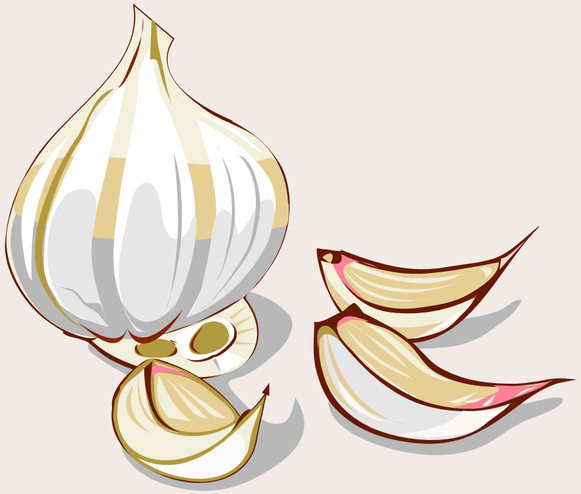
2.
Zupy

Portugalczycy jedzą, by się najeść, dlatego chętnie gotują bardzo treściwe zupy. Bardzo często dodają do nich to, co zwykle pojawia się w daniach głównych. Są to ryby, mięso, mnóstwo warzyw, a także chleb. Różnica między zupą a jednogarnkową potrawką o charakterze drugiego dania jest w tym kraju bardzo umowna.
Królową portugalskich zup jest *caldo verde*...

CALDO VERDE

SKŁADNIKI:

- 1 łyżka masła
- 1/2 cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka oliwy extra vergine
- 1 por
- 300 g ziemniaków
- 2,5 litra bulionu lub rosołu
- 100 g jarmużu
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 100 g kiełbaski chorizo
- 2 łyżki posiekanego koperku

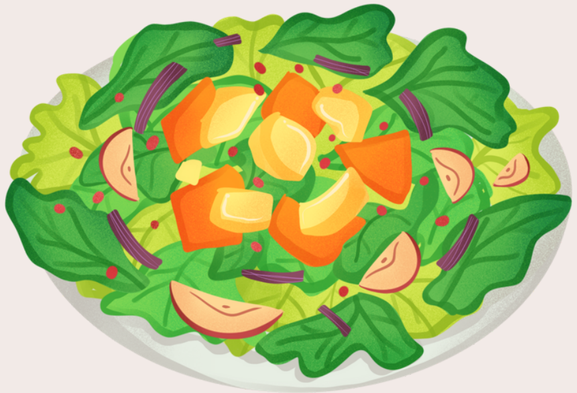


przygotowanie:

- W garnku, na maśle, zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę, pod koniec dodać posiekany czosnek. Dodać oliwę oraz pokrojonego pora (białe i jasno zielone części). Dusić przez około 3 minuty co chwilę mieszając aż por zmięknie.
- Dodać obrane i pokrojone w kosteczkę ziemniaki, doprawić solą i podgrzewać przez około 3 minuty. Wlać gorący bulion i zagotować. Doprawić świeżo zmielonym pieprzem i solą w razie potrzeby. Gotować przez 15 minut aż ziemniaki będą prawie miękkie.
- Dodać umyte i posiekane liście jarmużu (twarde łodyżki odrzucić) i gotować przez około 10 minut, pod koniec dodać koncentrat pomidorowy.
- Na patelni podsmażyć pokrojone w kosteczkę chorizo (kiełbaski nie trzeba zwykle obierać ze skórki), smażyć przez około 2-3 minuty aż troszkę się wytopi.
- Chorizo wraz z tłuszczem z patelni dodać do zupy i podgrzewać razem przez około minutę. Dodać koperek i wymieszać.

beko

beko



3.
Dania główne

Do najbardziej popularnych dań kuchni portugalskiej należą te bazujące na *bacalhau* – suszonym i solonym dorszu.Do bardziej znanych sposobów przyrządzania portugalskiego dorsza należy *bacalhau á gomes de sá* (z rejonu Porto), czyli rodzaj zapiekanki z ziemniakami, cebulą, oliwkami i jajkami na twardo. Spośród innych warto wymienić *pasteis de bacalhau* (krokiety z dorsza), *bacalhau com cerveja* (z piwem), *pataniscas* (zapiekany w cieście z owocami morza) czy *bolinhos de bacalhau* (rodzaj pulpetów). Potrawy z dorsza spożywane są tradycyjnie w Wigilię Bożego Narodzenia i w okresie Wielkiego Tygodnia.

Nie mniej popularne są różnorodne gulasze rybne lub warzywne, w tym *caldeirada, feijoada i cozido*

Pastéis de Bacalhau:

SKŁADNIKI:

- 250 g solonego dorsza lub 400 g świeżego
- 400 g obranych ziemniaków
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 3 jajka
- 1 mały pęczek natki pietruszki
- 1-3 łyżek mąki
- bułka tarta do obtoczenia
- olej do głębokiego smażenia
- sól, pieprz

przygotowanie:

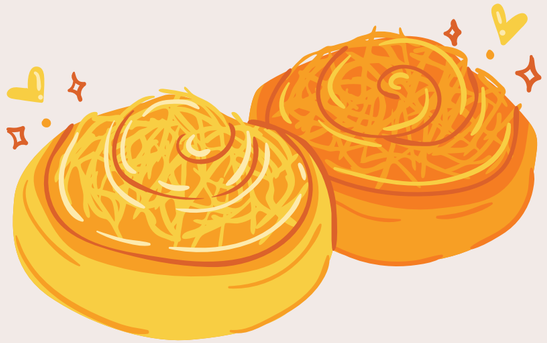
- Świeżego dorsza ugotować w wodzie jakieś 5-7 minut.
- Ostudzić, pozbawić skóry oraz ości i oddzielić mięso, które można odsączyć dodatkowo z nadmiaru wody na papierowym ręczniku.
- Ziemniaki ugotować w lekko osolonym wrzątku do miękkości. Odcedzić i odstawić do wystudzenia, a następnie ubić tłuczkiem lub zmielić na purée.
- Gotowe purée umieścić wraz z dorszem w malakserze, dodać ząbki czosnku oraz posiekaną cebulę i zmiksować na jednolitą masę. Przełożyć do miski, dodać posiekaną natkę pietruszki i przyprawić solą, pieprzem.
- Wbić kolejno jajka i całość wymieszać. Masa powinna być dość gęsta i dać się formować łyżką. W razie potrzeby dosypać mąki.
- Olej rozgrzać do 175°C i za pomocą 2 łyżek uformować jajowaty kształt krokietów. Pastéis obtoczyć w bułce tartej i wrzucić natychmiast na gorący olej.
- Smażyć około 2-3 minuty na złotobrązowy kolor, a następnie odsączyć na papierowym ręczniku.
- Podawać z drobno pokrojonymi frytkami i majonezem wymieszanym z kolendrą

CLÁSSICO

4.
Desery

Desery są niezwykle ważnym elementem portugalskiej kuchni. Mieszkańcy tego kraju kochają słodycze i kawę. Na portugalskich stołach królują słodkie ciasta, ciasteczka, tarty, budynie i najróżniejsze kremy. Oczywiście nie brakuje również owoców. Portugalczycy lubią truskawki, winogrona, pomarańcze i ananasy.

Ze słodyczy najbardziej słynie Lizbona. Będąc tam koniecznie trzeba spróbować pastéis de Belém, czyli tradycyjnych ciasteczek z budyniem z najbardziej znanej kawiarni o tej samej nazwie. Cistka mają postać małej tarty ze słodkim wnętrzem, posypanej cukrem i aromatycznym cynamonem.

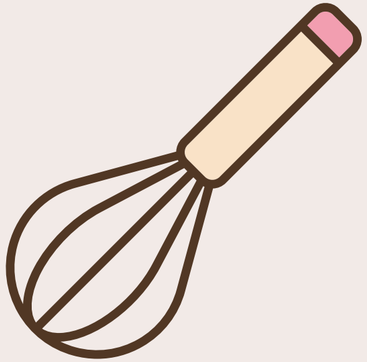


Pastéis de nata

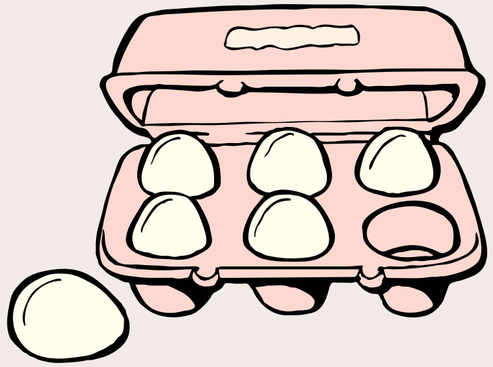
SKŁADNIKI:

- 2 płaty ciasta francuskiego na maśle (2 opakowania po ok. 300 g ciasta)
- 3 łyżki mąki pszennej
- 1 i 1/4 szklanki mleka
- 1 szklanka i 2 łyżki cukru
- 1 laska cynamonu
- 2/3 szklanki wody
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 6 dużych żółtek

przygotowanie:



- W miseczce wymieszać rózgą kuchenną 1/4 szklanki mleka z 3 łyżkami przesianej mąki pszennej i wanilią, odłożyć.
- W garnuszku zagotować wodę z laską cynamonu i cukrem – doprowadzić do wrzenia i zdjąć z palnika.
- W drugim garnuszku zagotować mleko. Wrzącym mlekiem zalać rozprowadzoną makę i wymieszać rózgą kuchenną. Z syropu cukrowego wyjąć cynamon i cały syrop przelać do mleka z mąką, wymieszać.
- Żołtka roztrzepać rózgą kuchenną. Dodać do wody i mleka, wymieszać. Przelać do garnuszka i doprowadzić do wrzenia, mieszając, natychmiast zdjąć z palnika (by mieszanka się nie zwarzyła). Odstawić – mieszanka będzie bardzo rzadka, tak ma być.
- Przygotować formę do muffinów – o standardowej wielkości gniazd. Z rozwałkowanego ciasta francuskiego wycinać kółka o średnicy nieco większej niż średnica gniazd, tak by ciasto po wyłożeniu zajęło dno i boki foremek. Do gniazdek z ciasta przelewać mieszankę, nalewając ją do 3/4 wysokości boków ciasta (nie więcej; podczas pieczenia budyń unosi się do góry i gotuje – jeśli nalejecie za dużo, wyleje się ponad foremkę).
- Piec w temperaturze 290ºC (naprawdę!) przez około 8-9 minut, lub trochę dłużej, jeżeli piekarnik nie osiąga takiej temperatury.



Ciasto francuskie

GOTOWAŁY DLA WAS :

Barbara Warzecha

Alina Pietrzykowska

- wszystkie przepisy tu zamieszczone w zostały NAPRAWDĘ przez nas wypróbowane.

zdjęcia: Alina Pietrzykowska
prezentacja: Barbara Warzecha
przepisy pochodzą z :
kwestiasmaku.com
zpierwszegotłoczenia.pl
mojewypieki.com

Muito obrigada.