

Съфинансиран от програма
„Еразъм+“
на Европейския съюз



ЦЕНТЪР
ЗА РАЗВИТИЕ
НА ЧОВЕШКИТЕ
РЕСУРСИ



УЧЕБНО ПОМАГАЛО

с кулинарни техники и технологии
от италианска и испанска кухня

Проект „Европейско партньорство за качествено
професионално обучение в туризма“

2017-1-BG01-KA102-035709

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

Проектът е съфинансиран от Програма „Еразъм+“ на Европейския съюз
КД 1 „Образователна мобилност за граждани“

ИТАЛИАНСКА КУХНЯ



Съвременната италианска кухня е популярна на всички континенти. Нейни оригинални рецепти са в основата на многобройни ястия, станали емблематични за различни места по света. Местните традиции векове на ред са били обогатявани с чуждестранни готварски практики, които са асимилирали и развили до днешната уникалност.

Принципно за **богатата италианска кухня** може да се каже, че се използват много **зеленчуци** – в готвенето, като гарнитур и салати. Многобройни са вариантите на ястия от **птиче месо**, включително **дивечово, телешко, заешко**, на които разнообразни подправки придават уникален привкус.

Неотменна част от италианската кухня са **морските дарове**, като разнообразието от видове и комбинации е огромно. Няма нещо в морето, от което италианците да не са измислили вкусна храна: **омари, раци, скариди, лангуста, сепия, морски таралежи, миди, стриди, октоподи, калмари...** Обикновено морските дарове не са самостоятелно ястие, а се сервират с тестени изделия, зеленчуци, сосове и т.н. **Рибите** – също многобройни – се варят, пържат, пекат, поднасят се с подправки, треви и лимонов сок.

Италианците са царе също на тестените изделия, които общо наричат **паста**. Най-популярни са **макарони, спагети, лазаня, равиоли**. Разнообразието е голямо – плътни, кухи, тънки, дебели, дълги, къси, на спирали, на малки колелца, на големи пръстени, камбанки, шапчици и т.н. Въпреки огромното разнообразие от готова, висококачествена паста, домакините предпочитат да си я приготвят сами.

ИТАЛИАНСКА КУХНЯ

Обикновено **паста** в **италианската** **кухня** се сервира като основно ястие с богати възможности за варианти. Спагетите например може да са с бекон, смляно месо, с пиле или пилешки бульон, с риба и т.н. Обикновено са с настъргано сирене, може кашкавал и доматиен сос, подправки. **Канелоните** пък са с пълнежи – може с риба тон, с кайма, пастет, зеленчуци. По подобие на пастата, оризът се готви „ал денте“



Специално място е отредено на **пицата** в традиционната италианска кухня. Има много разновидности и тънкости за продуктите и правенето, но няма никакви екстравагантности. И при пиците италианците са постъпили простичко – разточено тесто, домати или доматиен сос, сирене, подправки, печене. Според желанието какъв вкус да се постигне, пицата може да се гарнира по най-различен начин – с месо, колбаси, морски дарове, зеленчуци. А вкусът ѝ е достатъчно добър, за да бъде днес пицата популярна в цял свят.

Основно правило при всички италиански рецепти за готвене е да се използват малко, но висококачествени продукти с наситени вкусове. Независимо от основният продукт обаче, неотменна част от италианската кухня са **чесънът**, **виното**, **зехтинът**, **ароматните пресни подправки** и **сирената**

Кафето, и по-специално **еспресото** и **капучиното**, са много важна част от културата и кухнята на Италия. Не може да пропуснем и **Джелато** – сладолед, но по-особен. Прави се от мляко, а не от сметана, има по-малко мазнини, топи се по-бавно и най-вече е изключително вкусен, с над 200 вида.

Заведенията, в които може да се опита италианска кухня са **тратория**, **остерия** и **италиански ресторант**.



БИШКОТИ С БАДЕМИ

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- бадеми - 180 г бели обелени
 - яйца - 3 бр. L размер
 - ванилия - 1 ч.л. екстракт
 - бадемов екстракт - 1 капка
 - брашно - 260 г
 - захар - 150 г кристална
 - бакпулвер - 1 ч.л.
 - сол - 1/4 ч.л.
- ЗА ПОТАПЯНЕ В ШОКОЛАД**
- шоколад - около 160 г, разтопен на водна баня (по желание черен или полусладък)



ПРИГОТВЯНЕ:

Бадемите се бланшират в гореща вода, отстранява се люспата им и се нарязват на едри парчета. Може да се работи с миксер. В купата на миксера се смесват: пресятото брашно, бакпулвер, сол, захар и бадемите на едри парчета. Разбъркват се. Яйцата, леко разбити с тел, бадемовия екстракт и ванилията се прибавят към сухата смес и се разбърква до хомогенност на тестото.

Изважда се от купата тестената смес, защото е доста мека и лепкава и върху набрашнен плот се дели с шпатулата за рязане на тесто на две равни части, може да се измери предварително на кантарче за по-голяма точност.

Всяка част се оформя на рула, които се поставят в плоска тава, покрита с хартия за печене с дължина около 18 см и ширина около 10 см, с разстояние между тях. Пече се на 150 градуса за около 35 минути. След като се готови се охлажда в тавата за около 10 минути и после се изваждат върху решетка до пълното им охлаждане.

Върху дъска с остър и назъбен нож се режат филии с диагонал около 7 мм дебелина и се нареждат легнали в тавата, покрита с хартия, и се запичат на 150 градуса още за 15 минути, после се изваждат и бързо се обръщат. Отново се запичат за 15 минути, за да може бишкотата да стане с приятен златист загар и силно хрупкава. Охлаждат се напълно. Готовите парчета бишкоти се потапят в единия край в шоколад и се оставят върху хартия да се охладят напълно.

КРЕМ ЗАБАЙОНЕ

- яйца - 4 яйца - 4 бр. жълтъците
- захар - 1/3 ч.ч.
- савоярди - 1/2 ч.ч. сухо Марсала



ПРИГОТВЯНЕ:

Налейте вода до половината на тигана и я сложете да заври. Разбийте жълтъците със захарта в голяма купа.

Сложете купата над тигана и поръсете с Марсала, като леко разклащате купата, докато сместа се сгъсти и увеличи обема си.

Отстранете купата от водата. Изсипете забайонето в 6 чаши и сервирайте веднага.

МИНИ ПАНЕТОНЕ

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 2 чаени лъжици суха мая
- 1 чаена лъжица захар
- 175мл топло прясно мляко
- 700гр брашно + допълнително за омесване
- 4 яйца, стайна температура
- 2 жълтъка, стайна температура
- 125гр меко масло
- 125гр захар
- кората от 1 лимон и 1 портокал
- 1 чаена лъжица ванилова есенция
- 200гр сушени плодове (аз ползвах черни и червени боровинки, кайсии, череша, стафиди)
- 2 супени лъжици ром или Кирш



ПРИГОТВЯНЕ:

Маята, захарта и млякото се разбъркват в купа и се оставят за 10 минути да шупнат. Добавя се 100гр брашно, разбърква се, докато се усвои и купата се покрива със свежо фолио. Оставя се за 30 минути.

В голяма купа се слага брашното и се прави кладенче. В него се изсипва закваската, яйцата, жълтъците, маслото, захарта, лимоновата, портокаловата кора и ванилията. Всичко се разбърква добре с дървена лъжица или с миксер, приставки за тесто. Когато тестото започне да се отделя от стените на купата, се прехвърля върху набрашнен плот и се меси около 10 минути, като се добавя още брашно при необходимост. Тестото се слага в намаслена купа, покрива се със свежо фолио и се оставя да втаса за около 2-3 часа.

След като е готово се „удря“ няколко пъти, за да се изкара въздуха, слагат се на киснатите в алкохола (и оцедени) плодове и тестото се премесва, докато се разпределят равномерно. Тестото се претегля и разделя на 10 равни топки. Всяка от тях се поставя в предварително намаслени хартиени форми (може и за мъфини) и около тях се завива парче хартия за печене. Покриват се с кърпа и се оставят да втасат за около 30-40 минути. Намазват се с разбит жълтък, поръсват се с кафява захар и се пекат за 25-30 минути в загрята на 200°C фурна. Изваждат се и се охлаждат върху метална скара. Сервират се с дулсе де лече.

ТИРАМИСУ

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- бишкоти - 35 бр.
Савоярди
- какао
- шоколад - черен
- ЗА КРЕМА
- яйца - 3 бр.
- кафява захар - 90 г
- коняк - 35 мл Hennessy
- маскарпоне - 500 г
- сметана - 150 мл за разбиване
- сол - 1 щипка
- ЗА СИРОПА
- кафе - 200 мл силно
- кафява захар - 50 г
- коняк - 50 мл Hennessy
- вино - 25 мл Марсала



ПРИГОТВЯНЕ:

Като за начало, трябва да започнете с приготвянето на сиропа. Нужно е да поставите всички продукти за него в подходящ съд и да ги загреете на висока температура. След това леко намалете и оставете да се посъсти за около пет минути, като бъркате регулярно. После сиропът трябва да се прехвърли в купичка, в която ще е удобно да се напояват бишкотките.

Заемаме се и с крема. За целта се отделят белтъците от жълтъците. Вторите миксираме със захарта и коняка и разбиваме на водна баня, за да приготвим крем Забайон. Остава се встрани за известно време, а междуременно се разбиват белтъците с щипка сол. Отделно се бие и сметаната. След това в голям съд се миксират маскарпонето, белтъците и изстудилият се вече Забайон.

Време е сладкишът да се сглоби. Ето защо покриваме дъното на подходяща тавичка с ред сиропирани бишкоти. Покриваме ги добре с крем. Следват отново ред от бишкоти и ред крем до изчерпване на продуктите, като сладкишът завършва с крем. Поръсва с какао. Хубаво е десертът да престои на студено няколко часа и тогава да се консумира.

ПЕНЕ ОГРЕТЕН

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 1/2 ч. ч. олио (зехтин)
- 250 г кайма
- 1 глава кромид лук
- 1 скилидка чесън
- 1/2 ч. ч. сухо бяло вино
- 1 ч. ч. пасирани домати или сок
- 1/2 връзка нарязан магданоз
- 2 яйца
- 110 г настърган кашкавал
- 1 ч. ч. течна сметана
- 250 г паста Пене



ПРИГОТВЯНЕ:

Лукът и чесънът се наситняват. В дълбок тиган се сгорещява половината от мазнината. Прибавят се каймата, лукът и чесънът. Запържват се за 5-7 минути. Сипва се виното и се овкусява с черен пипер и сол на вкус. След като се изпари виното, се сипва доमतеният сок. Сместа за рецептата "Пене Огретен" се кипва и се оставя да къкри на тих огън 30-40 минути. Сосът за Пене огретен се оставя да истине.

В голяма тенджера се кипва 2,5 л подсолена вода. Пуска се пастата Пене и се вари според указанията на опаковката. Сварената паста се отцежда и се разбърква с останалата мазнина. Изстиналата кайма се разбърква с предварително разбитите яйца и ситно нарязания магданоз. Фурната се загрява на 200 С. Огнеупорна дълбока тава се намазлява. Сипват се половината от пастата Пене, отгоре се разпределя каймата и половината от настъргания кашкавал. Покрива се с останалата паста Пене. Останалият кашкавал се разбърква със сметаната и с получената смес се залива горният слой на пастата.

Ястието Пене Огретен се пече 20 минути до златист цвят. Разпределя се по чинии и се поднася, като се поръсва с допълнително магданоз и кашкавал по желание.

МИНЕСТРОНЕ

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 100 г сварен бял боб
- 50 г панчета
- 0.5 глава лук
- 2 скилидки чесън
- 0.5 глава целина
- 0.5 морков
- домати
- 100 г дребни макарони
- 1 литър пилешки бульон
- зехтин
- сол и черен пипер
- 30 г пармезан
- стръка магданоз



ПРИГОТВЯНЕ:

Сварете боба за около един час. Може да използвате и бял боб от консерва, като преди да го добавите в супата, го прецедите.

Нарежете на малки кубчета моркова, лука и целината. Направете кръстовиден разрез върху коронката на домати и ги потопете във вряла вода за няколко минути. Обелете ги и ги нарежете на кубчета. В тенджера с малко зехтин запържете леко нарязана на кубчета панчета, след което добавете лука, моркова и целината. Задушавайте в продължение на 4-5 мин.

Когато зеленчуците са омекнали, добавете нарязания на ситно чесън, след това домати. Залейте с предварително приготвен пилешки бульон и оставете сместа да ври в продължение на 15 минути. Овкусете със сол и черен пипер. Ако използвате кубче готов бульон, не добавяйте сол.

Сложете къси макарони в супата и варете 5 минути. Прецедете боба и го добавете в супата заедно с нарязания магданоз. Варете още 5 минути.

Сервирайте супата в дълбоки чинии, като настържете пармезан на люспи и поръсете с магданоз. Поднесете с хляб.

КАНЕЛОНИ С РИКОТА И СПАНАК

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- индийско орехче
- салвия
- сол
- 15 г масло
- 3 с.л. зехтин
- 1л. сос „бешамел“
- 80 г пармезан
- 300 г Рикота
- 250 г спанак
- 250 г канелони



ПРИГОТВЯНЕ:

Поставяме бешамела в купа и към него добавяме половината от пармезана. Разбъркваме внимателно.

Сваряваме спанака и го нарязваме на ситно. След това го изпържваме в зехтин, заедно с малко салвия - за около 2 минути. Посоляваме на вкус и охлаждаме.

В купата прибавяме сиренето, останалият пармезан, спанака и малко индийско орехче. Разбъркваме добре.

С така приготвения пълнеж напълваме канелоните.

Намазваме форма за печене с масло и в нея изсипваме половината от бешамела. Нарездаме канелоните и ги заливаме с останалия бешамел.

По желание, може да поръсим с пармезан и запичае за около 25 минути, в предварително загрята на 220 градуса, докато се зачервят.

ИТАЛИАНСКА ЗЕЛЕНА САЛАТА

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 2 чаши маруля, накъсана
- 1 чаша накъсана цикория
- 1 чаша салата фризе
- 1 чаша червена маруля, накъсана
- $\frac{1}{4}$ чаша пресен лук, нарязан
- $\frac{1}{2}$ червена чушка, нарязана на кръгчета
- $\frac{1}{2}$ зелена чушка, нарязана на кръгчета
- 12 чери домата
- $\frac{1}{4}$ чаша оцет балсамико
- $\frac{1}{4}$ чаша масло от гроздови семки
- 2 супени лъжици пресен босилек
- 2 супени лъжици лимонов сок



ПРИГОТВЯНЕ:

В голяма купа смесете зеленчуците. Отделно направете винегрета като смесите босилека, маслото от гроздови семки, оцета, лимоновия сок. Сложете сол и черен пипер на вкус. Разбъркайте и сервирайте.

ЯЙЦА ПО ФЛОРЕНТИНСКИ

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 6 големи яйца
- 1 супена лъжица мляко
- сол и черен пипер на вкус
- 3 супени лъжици зехтин
- 1 супена лъжица ситно нарязан лук
- 1 скилидка чесън, смян
- ½ чаша нарязани печурки
- ½ чаша пресен спанак
- 4 бр чери домати
- 2 супени лъжици настъргано сирене моцарела
- 2 супени лъжици настърган пармеза



ПРИГОТВЯНЕ:

Разбийте яйцата, млякото и солта в купа. Загрейте тигана на средна температура и запържете лука и чесъна, докато омекнат за около 7-8 минути. Добавете гъбите, спанака, чери домати. Гответе и разбърквайте, докато спанакът е почти готов. Ще отнеме около 3 до 5 минути.

Изсипете яйчената смес в тигана и разбъркайте добре, докато яйцата станат полуготови за около 2-3 минути. Накрая прибавете моцарелата и пармезана. Гответе за още 3-4 минути или докато сирената се разтопят. Подправете със сол и черен пипер.

СПАГЕТИ БОЛОНЕЗЕ

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 500 г говежда кайма
- 1 пакет спагети
- ½ чаена лъжичка морска сол
- 1 глава лук, нарязана на ситно
- ½ чаена лъжичка чеснови гранули
- ¾ чаена лъжичка риган
- ¾ чаена лъжичка червен пипер
- щипка лют пипер
- 1 и ½ супени лъжици сос Уорчестър
- 1/3 чаша обезмаслено мляко
- ¼ чаша настърган пармезан
- ½ чаша галета
- 250 г доматиено пюре



ПРИГОТВЯНЕ:

Омесете каймата със солта, лука, чесъна, подправките, соса Уорчестър и разбъркайте добре. Добавете към каймата млякото, пармезана и галетата. Разбъркайте отново, за да се смеси добре всичко.

Оформете малки кюфтенца. Поставете ги в тава върху хартия за печене. Изпечете до готовност.

Междувременно сварете спагетите. В тиган загрейте доматиеното пюре. Към него добавете кюфтенцата. Разбъркайте, за да се смеси вкусовете. Накрая сервирайте върху канапе от спагетите.

ФЛОРЕНТИНСКИ СТЕК

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 1 ти-боун стек, около 600 грама, с дебелина около 3 см
- зехтин
- сол
- прясно смлян черен пипер

ПРИГОТВЯНЕ:

Парчето месо се изважда от хладилника 30 минути до 1 час преди да се сготви. Подсушава се хубаво с кухненска хартия. Поръсва се от двете страни със сол и прясно смлян черен пипер.

Чугунен тиган (в моя случай чугунена тенджера) или друг тежък съд с дебело дъно се нагрива на силен огън. Когато съдът се загрее добре в него се излива около една супена лъжица зехтин и преди да започне да пуши се поставя стекът. Готви се по 4-5 минути от всяка страна като се помръдва и обръща с щипки. Не се използва вилица и месото не се набойжда с нея.

Когато стекът е готов се изважда върху затоплена чиния. Покрива се с алуминиево фолио и се оставя за десетина минути преди да се разреже. При сервиране се полива с малко зехтин.



НЬОКИ С ГЪБИ И РУКОЛА

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 500г ньоки
- 2 супени лъжици масло
- 2 супени лъжици зехтин
- 1 шалот или малка глава червен лук, нарязан на ситно
- 200 г печурки, нарязани на филийки
- 30 г сушени гъби шийтаке, предварително накиснати в топла вода докато омекнат
- 100-150 мл от водата, в която са киснали гъбите
- сол и прясно смлян черен пипер
- 1 шепа рукола
- трюфелово олио
- прясно настърган пармезан за сервиране



ПРИГОТВЯНЕ:

В дълбок и широк тиган (най-добре уок) се загряват маслото и зехтинът. Добавят се шалотът и печурките и се готвят 5-6 минути на силен котлон докато гъбите се зачервят. Добавят се отцедените шийтаке, по-дребните оставени цели, а по-едрите срязани на две или четири. Разбъркват се 2-3 минути. Изсипва се вода, в която са киснали гъбите и всичко се оставя да заври. Вари се 6-8 минути докато течността почти се изпари. Посолява се със сол и прясно смлян черен пипер. Оставя се настрана.

Междувременно дълбока тенджера се напълва с вода и се слага да заври. Посолява се. Ньоките се пускат във водата на дози и се варят докато изплуват на повърхността.

Тиганът със соса се слага на котлона и загрява отново. Сварените ньоки се изваждат с решетъчна лъжица и се добавят към соса. Накрая се добавя руколата, всичко се разбърква внимателно и тиганът се отстранява от котлона. Ньоките се разпределят в чинии. Всяка порция се поръсва с настърган пармезан и няколко капки трюфелово олио. Сервират се веднага.

ФРИТАТА С ТИКВИЧКИ И АСПЕРЖИ

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 3 малки тиквички, около 450 г
- 1 връзка (500 г) аспержи
- 8-10 яйца (ако яйцата са малки се използват 10 броя)
- 150 г меко козе сирене
- 2 супени лъжици зехтин
- 2 стръка пресен босилек
- сол и прясно смлян черен пипер



ПРИГОТВЯНЕ:

Тиквичките се измиват и нарязват на дребни кубчета. Аспержите се измиват и почистват от по-дебелите и светли краища. Върховете им се отрязват и се запазват за да се поставят най-отгоре на фритатата. Останалата част от стръковете се нарязват на дребни кръгчета. Зехтинът се загрява в широк около 25 см и по-дълбок тиган на силен огън. В него се добавят тиквичките и се готвят около 10 минути, докато се зачервят. Догато тиквичките се готвят не се разбъркват за да не се разкашкат, а тиганът се поклаща от време на време и тиквичките се премятат. Отделно яйцата се разбиват с телена бъркалка или вилица. Посоляват се със сол и прясно смлян черен пипер. Към тях се добавя нарязания на едро пресен босилек. Яйчната смес се изсипва равномерно върху зеленчуците в тигана и не се разбърква. Котлонът веднага се намаля на слаб и фритатата се готви около 5 минути или докато краищата ѝ се стегнат. Междувременно отгоре се подреждат връхчетата аспержи и начупеното с пръсти на по-малки парчета козе сирене. Когато краищата на фритатата стегнат, тиганът се поставя в предварително нагрята на 200°C и ястието се довършва там за около 8-10 минути или докато яйцата на повърхността стегнат, а сиренето започне да се топи. Сервира се топла или със стайна температура.

СПАНАЧЕНИ СПАГЕТИ С АСПЕРЖИ, ОРЕХИ И СМЕТАНОВ СОС

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 250 г спаначени спагети
- 2 супени лъжици масло
- 1 скилидка чесън, нарязана на ситно
- 150 мл. готварска сметана
- 80 г прясно настърган пармезан
- 1 връзка зелени аспержи (450 г)
- 60-80 г запечени орехи, едро нарязани
- 1 супена лъжица орехово олио
- сол и черен пипер



ПРИГОТВЯНЕ:

За тази рецепта са необходими само връхчетата на аспержите. След като се измият и подсушат от аспержите се отрязва горната 1/3. Връхчетата на аспержите се бланшират във вряща подсолена вода за около минута. Изваждат се с решетъчна лъжица и веднага се потапят в ледена вода за да се спре процесът на готвене. Отцеждат се добре и се оставят настрана.

Междувременно пастата се сварява във вряща подсолена вода за около 6-7 минути. Отцежда се. Маслото и сметаната се загряват в дълбок и широк тиган. Добавят се чесънът и пармезанът. Разбъркват докато пармезанът се разтопи и сосът се сгъсти. Посолява се със сол (може да се пропусне, тъй като пармезана дава достатъчно) и черен пипер на вкус. Към соса се добавят пастата и аспержите. Готвят се още 2 минути.

Пастата се сервира гореща, поръсена с орехови ядки и няколко капки орехово олио на порция.

ФЕТУЧИНИ С ЧЕСЪН И ЗЕХТИН

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 200 г пълнозърнести фетучини от емер
- 50 мл зехтин
- 2 скилидки чесън, нарязани на филийки
- щипка лют червен пипер (или повече, на вкус)
- 1/2 връзка пресен магданоз
- прясно настърган пармезан
- сол и черен пипер



ПРИГОТВЯНЕ:

Фетучините се слагат във вряща подсолена вода и се сваряват ал денте. При мен това отне 10 минути. Отцеждат се, като се запазва част от водата, в която са врили, която ще се използва по-късно, ако се наложи.

В дълбок тиган се нагрива зехтинът. Добавят се чесънът и лютия пипер и се запържват за няколко секунди докато отделят ароматите си. Добавят се отцедените фетучини и се готвят 1-2 минути. Ако са сухи се добавя малко от водата, в която са врили. Посоляват се със сол и черен пипер.

Накрая към фетучините се добавят нарязаният на ситно магданоз и настърганият пармезан. Разбъркват се за няколко секунди и се сервират веднага.

ПАНФОРТЕ

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 80 г брашно
- 1 чаена лъжица канела
- 1/2 чаена лъжица звезден анасон
- 1 чаена лъжица ванилова есенция
- 200 г сушени смокини, нарязани на едро
- 100 г сурови лешници
- 150 г сурови бланширани бадеми
- 100 г черен шоколад, настърган или накълцан на ситно
- настъргана кора от 1 портокал
- 150 г захар
- 150 г мед
- 50 мл вода
- пудра захар за поръсване



ПРИГОТВЯНЕ:

Фурната се нагрява на 150°C. Форма за кейк или тава с диаметър 20 см. се покрива с хартия за печене. Брашното се смесва с канелата и звездния анасон. Добавят се смокините, ядките, шоколада, портокаловата кора и ванилията. Сместа се разбърква добре, така че всички продукти да се покрият с брашно. Захарта, медът и водата се смесват в тенджерата и се оставят на умерен огън да заврат. Варят се 10-15 минути, докато сместа леко се сгъсти. Проверява се за готовност като се капне капка от сироп в чаша със студена вода. Ако капката запази формата си и не се разлива, сиропът е готов.

Сиропът се изсипва в брашнената смес и бързо се разбърква. Сместа веднага се разпределя във формата и се загладя на повърхността с лъжица, намокрена в топла вода. Сладкишът се пече в предварително нагрятата фурна за 15 минути. След като се извади от фурната се поставя върху решетка и се оставя да се охлади напълно и да стегне. За по-бързо, след като се охлади, може да се остави в хладилник за 1-2 часа докато стегне.

След като десертът се втвърди достатъчно се премества в сервизна чиния (за повече удобство, заедно с хартията за печене) или върху дъска. Поръсва се с пудра захар и се нарязва на парчета.

ПОЛЕНТА С ДОМАТЕН СОС И СИРЕНЕ

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 170 г царевичен грис за качамак
- 650 мл вода
- 1/2 чаена лъжица сол
- 1/4 чаена лъжица прясно настъргано индийско орехче
- 2 супени лъжици зехтин
- 1 глава стар лук
- 2 скилидки чесън
- 500 г домати
- 50 мл доматино пюре
- 1 чаена лъжица захар
- 80 г настъргано сирене азиаго
- сол и черен пипер
- пресен босилек за гарниране



ПРИГОТВЯНЕ:

Водата се завира с 1/2 чаена лъжица сол. Добавя се царевичният грис и се разбърква непрекъснато докато се сгъсти и сместа започне да се отделя от стените на съда. Отстранява се от котлона и се добавя индийското орехче. Полентата се изсипва в намаслена със зехтин тавичка. Разпределя се равномерно и се заглажда на повърхността. Остава се да изстине. Когато полентата стегне се обръща върху дъска и се нарязва на триъгълници (или други форми). Доматите се срязват от едната страна на кръст с остър нож. Бланшират се за 30 секунди във вряща вода. Изваждат се с решетъчна лъжица и веднага се потопяват в ледена вода. Обелват се и се нарязват на малки кубчета. Лукът и чесънът се нарязват на ситно. Зехтинът се загрява в тенджерка или дълбок тиган. В него се сотират лукът и чесънът за 2-3 минути. Добавят се доматиите, доматиното пюре, захарта, сол и черен пипер на вкус. Оставят се да заврат, след това котлонът се намаля и сосът се вари около 20 минути докато започне да се сгъстява. Фурната се нагрива на 200°C. Тавичка се намазва с малко зехтин. В нея се изсипва половината доматиен сос. Отгоре се подреждат парчетата полента и се заливат с останалия сос. Накрая ястието се поръсва с настърганото сирене азиаго. Запича се за 20 минути докато придобие златист цвят.

КАПОНАТА

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 1 голям патладжан (350-400 г)
- 350 г чери домати
- 1 голяма глава лук
- 50 мл зехтин
- 2 супени лъжици доматино пюре
- 2 супени лъжици оцет
- 1 чаена лъжица захар
- 2 супени лъжици нарязан пресен босилек
- 10 броя маслини
- сол и черен пипер



ПРИГОТВЯНЕ:

Патладжанът се нарязва на филии. Посолява се обилно със сол и се оставя за 15-20 минути, да се отдели горчивия сок. Измива се със студена вода и филиите се нарязват на кубчета.

Слагат се в тава върху хартия за печене и се поръсват с половината зехтин. Пекат се около 20 минути на 200°C, докато омекнат.

Лукът се нарязва на полумесеци. Задушават се в останалия зехтин, докато омекне и придобие цвят.

Чери доматиите се срязват на две и се добавят към лука, заедно с доматиното пюре и захарта. Задушават се 5 минути. Добавят се опечените патладжани, маслините и оцетът. Ястието се подправя със сол, черен пипер и пресен босилек. Оставя се да къкри още 5 минути.

Сервира се със стръкче пресен босилек и пълнозърнест домашен хляб.

ИТАЛИАНСКА СУПА С ХЛЯБ И БРОКОЛИ

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 500 г броколи, разделени на розички
- 4 супени лъжици зехтин
- 2 скилидки чесън
- 1 сушена чили чушка (прясна, сладка червена чушка)
- 200 г сух хляб
- 50 г пармезан
- сол и черен пипер



ПРИГОТВЯНЕ:

Броколите се слагат във вряща подсолена вода. Варят се 10 минути. Отцеждат се и водата се запазва. Отцедените броколи веднага се слагат в купа с ледена вода, за да се охладят и да спре процесът на готвене. Държат се в нея няколко секунди, отцеждат се и се оставят настрана. Зехтина се загрява в дълбок тиган. В него се сотират наситненият чесън и чилито (чушката), нарязани на парчета. Добавят се броколите и се готвят 5 минути. Посоляват се със сол и черен пипер.

Хлябът се нарязва на едри парчета. Потапя се за кратко в отделената вода, в която са врили броколите.

Слагат се в тигана при чесънът, чилито и броколите. Добавя се малко от водата (от броколите) и супата се оставя за няколко минути на котлона. Зеленчуците и хлябът се разпределят в дълбоки чинии. Заливат се с малко количество от бульона и се поръсват с настърган на люспи пармезан.

РУЛЦА ОТ ЦИПУРА С ХЛЯБ И КЕСТЕНИ

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 1 ципура около 500 г
- 200 г сварени и обелени кестени
- 1 стрък праз (бяла и зелена част)
- 100 г пушен бекон, нарязан на 4 тънки парчета
- 1 скилидка чесън
- 100 мл бяло вино
- 4 супени лъжици зехтин
- сол, черен пипер



ПРИГОТВЯНЕ:

След като рибата се филетира, двете парчета филе се разделят на две по дължина, така че да се получат общо четири. Върху всяко филе се слага по едно парче от бекона. Завиват се на стегнати рола и се фиксират с дървена клечка.

Част от зелената част на прازа се нарязва на 4 тънки дълги ленти. С тях се завързват ролата. Останалия праз се нарязва на тънки парчета. Задушават се в половината зехтин за 15 минути, докато омекне. Остава се настрана. Останалия зехтин се загрява в тиган и в него се слагат кестените. Разбъркват се и към тях се изсипва виното. Варят се 10 минути.

Добавят се чесъна и ролата. Подправят се със сол и черен пипер. Рибните ролца се запържват от всички страни. Тигана се покрива с капак и ястието се задушават за 7-10 минути. Ако остане много сухо се добавя малко вода. Задушения праз се разпределя в две чинии. Върху него се поставят по две ролца на порция, а кестените се гарнират около тях.

ИСПАНСКА КУХНЯ



Испанската кухня се отличава със своето голямо разнообразие и силно усещащо се влияние на различни култури. Като цяло се счита за много добре балансирана. Най-разпространените продукти са всички видове **месо, рибата и морските деликатеси, оризът, млечните продукти, плодовете и зеленчуците.**

Всеки регион се характеризира със свои отделни кулинарни **традиции**, но за цяла Испания е характерно използването на голямо разнообразие от подправки, използването на **зехтин** вместо олио, подправянето на основните ястия с вино, както и вмъкването в почти всички гозби на пресни зеленчуци. Това се дължи на факта, че повечето **градове** и селища разполагат със свои пазари, на които можете да намерите свежи и качествени зеленчуци. Ежедневните ястия, ядени от испанците все още много често се приготвят по традиция ръчно, от пресни съставки, купувани всеки ден на пазара.

Ето някои характерни продукти, които се използват в испанската кухня:

Зеленчуци: Те са сред любимите продукти на испанците и се слагат в абсолютно всичко, дори и при приготвянето на десерти. На особена почит е и **чесънът**, който се използва за приготвянето на някои от най-популярните **сосове**.

Месо: Испания е най-големият потребител на месни продукти в Европа. По различни начини се приготвят **телешко, свинско, пилешко, дивеч** и всякакъв друг вид месо. Много разпространени са и **колбасите**, приготвени от иберийска свиня.

ИСПАНСКА КУХНЯ

Риба и морски дарове: Поради стратегическото си местоположение, испанците от векове са опитни рибари и са известни и като най-големият консуматор на рибни деликатеси.

Ориз: Оризът е сред най-предпочитаните ястия. Най-често се приготвя под формата на **ризото** или **паеля**.

Хляб: Има голямо разнообразие от хлябове, но най-популярни са **чабатата** и хляба "па амб томкет", който произхожда от района на Каталуния.

Варива: Особено разпространени са **червеният боб** и **белият боб**, както и **червената леща**, които освен за **супи** и **яхнии**, се използват и за много **салати**.

Подправки: Тук разнообразието е наистина огромно, но сред най-търсените аромати са тези на **розмарина**, **мащерката**, **ментата**, **магданоза**, **дафиновия лист**, **босилека**, **ригана** и **майораната**.

Популярен обичай при ядене в заведение е да се сервират „**тапас**“ (**мезета**) с питие (**херес**, **вино**, **бира** и др.). На някои места **тапас** се предлагат безплатно с питието и поради това са станали много известни.

Традиционно известно е „**чуро**“ с чаша гъст **топъл шоколад**, в който да се топи чурото. „Чурерите“ или заведенията, които сервират чурос се срещат навсякъде.

Кухните в различните райони на Испания се различават чувствително, въпреки че всички имат определени общи черти като: Използване на **зехтин** за **мазнина** при готвене, а също така и суров; Използването на **софрито** (доматен сос) като начало за приготвянето на много ястия; Използването на **чесън** и **лук** като основни овкусители; Обичаят да се пие **вино** с яденето; Сервирането на **хляб** с повечето ястия; Яденето на **салати**, особено през лятото.

Яденето на парче плод или млечен продукт за **десерт**. Десерти като **торти** и други **сладкиши** обикновено се използват при специални поводи.



КРЕМ КАТАЛАНА

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- прясно мляко - 1/2 л
- яйца - 2 броя + 4 жълтъка
- захар - 100 г
- ванилия - 1 пакетче
- канела - 5 щипки
- портокали - настъргана кора от 1 цитрус
- захар - 1 ч.ч. за карамела



ПРИГОТВЯНЕ:

Млякото се слага да заври заедно с ванилията и канелата. Целите яйца, жълтъците и захарта се разбиват с миксер, докато се получи светла кремообразна смес. Към яйцата се прибавя на порции горещото мляко, като непрекъснато се разбърква.

Прибавя се и кората от портокал. Така получената смес се бърка на водна баня, докато се получи гъст крем. Изсипва се в четири купички, оставя се да изстине, след което се поставя в хладилника да се охлади.

Захарта за карамела се разтваря в 125 мл вода върху котлона и се вари докато се получи карамелов сос, който се излива още горещ върху крема. След това купичките се поставят отново в хладилника, докато карамелът се стегне.

ЧУРОС

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- вода - 1 ч.ч.
- масло - 55 г
- кафява захар - 2 - 3 с.л.
- сол - щипка
- брашно - 1 ч.ч.
- бакпулвер - 1/2 ч.л.
- яйца - 3 бр.
- сметана - 30 мл
сладкарска
- ванилия - 1 бр.
- олио - за пържене
- **ЗА ШОКОЛАДОВИЯ
СОС**
- шоколад - 130 г млечен
- сметана - 160 мл сладкарска



ПРИГОТВЯНЕ:

Маслото се разтопява с водата, захарта и солта и веднага щом заври, сипете цялото брашно наведнъж заедно с ванилията и бакпулвера. Бъркайте енергично, докато тестото започне да се отделя от дъното и стените на съда. Махнете от котлона и оставете да се охлади.

За шоколадовия сос разтопете шоколада и сметана на тих огън.

Към вече изстиналото тестото започнете да добавяте едно по едно яйцата - бъркайте много добре след всяко, докато напълно се хомогенизира с тестото.

При нужда добавете малко сметана към тестото, ако е мн. гъсто и не може да се шприцова.

Напълнете го в пош и сложете звездовиден накрайник. Загрейте 4 пръста олио в дълбок съд на средно силен котлон.

Шприцвайте направо в мазнината 7-8 см от тестото, като режете с ножица. Работете бързо и изпържете чуросите от двете страни до хубав златист загар.

Готовите чуроси може да поръсите с пудра захар и канела. Поднесете ги с шоколадовия сос

ХЕК С ЛЕШНИКОВ КРЕМ

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 600 г хек, нарязан на котлети
- 100 г сурови лешници
- 100 г брашно
- 50 мл зехтин
- 4 скилидки чесън
- 300 мл зеленчуков бульон
- 1 връзка пера от див лук
- сол и черен пипер



ПРИГОТВЯНЕ:

Котлетите се посоляват със сол и черен пипер и се овалват в брашното от всички страни. В дълбок тиган се нагрива зехтина. В него се изсипват нарязаният чесън и лешниците. Сотират се за 3 минути. След това се избутват към краищата на тигана, така че средата да остане свободна. В средата на тигана се слагат котлетите и се запържват за 5 минути от всяка страна. Добавя се водата и се оставя да заври. Половината пера от див лук се нарязват и се слагат в тигана при рибата. Оставя се да ври 15 минути. Котлетите се сервират с лешниците и се заливат с част от сосът.

РИБНА САЛАТА С РОМЕСКО СОС

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 200 г пушена херинга
- 10-12 броя аншоа
- 200 г консервирана риба тон
- 1 голяма зелена салата
- 150 г черни маслини
- 30 мл зехтин

За ромеско сос:

- 3 печени червени чушки
- 3 скилидки чесън
- 30 мл зехтин
- 40 г бадеми
- 40 г лешници
- 3 малки домата
- 2 филии хляб
- 2 супени лъжици оцет или лимонов сок
- Сол



ПРИГОТВЯНЕ:

Зелената салата се измива и отцежда. Накъсва се на парчета в голяма купа. Смесва се с аншоата, рибата тон, нарязаната пушена херинга и маслините. Залива се със ромеско сос и се сервира. Не сложих сол, защото аншоата, херингата и сосът са достатъчно солени. Зехтина се загрява в тиган и в него се сотира чесъна за кратко, докато пусне аромата си. Добавят се ядките, хлябът нарязан на кубчета и доматиите нарязани на едри парчета. Готвят се за 6-8 минути. Отстраняват се огъня и се изсипват в кухненски робот. Добавят се чушките. Сместа се пасира. Накрая се добавят винегрета и сол на вкус. Сосът се охлажда в хладилник за 1 час.

ТОРТИЛЯ СЪС ЗЕЛЕНЧУЦИ И СКАРИДИ

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 300 г картофи
- 1 глава лук
- 1 малка тиквичка
- 4 супени лъжици зехтин
- 3 големи яйца
- 100 г сварени коктейлни скариди
- сол, черен пипер



ПРИГОТВЯНЕ:

Картофите и тиквичката се нарязват на малки кубчета. Лукът се нарязва на полумесеци.

Половината зехтин се загрява в дълбок тиган. Прибавят се картофите и се запържват за няколко минути, докато придобият лек златист цвят. Разбъркват се периодично, за да не загорят. Добавя се лукът и тигана се похлупва с капак. Зеленчуците се задушават за 15 минути. Обновяване от 27 юни 2014 – Картофите и лукът се задушават на слаб огън, като от време на време капакът се отваря и се разбъркват. Ако при тях няма достатъчно течност се добавя малко вода или зеленчуков бульон за да не изгорят. Добавят се тиквичките и зеленчуците се готвят още 15 минути, без капак. Зеленчуците се изцеждат, ако има останала течност в тях. Към тях се добавят скаридите. Яйцата се разбиват с вилица в голяма купа. При тях се изсипват зеленчуците, посоляват се със сол и черен пипер и сместа се разбърква хубаво. Останалата половина зехтин се загрява в тигана. Сместа се изсипва наведнъж и се притиска към дъното на тигана с шпатула. Омлета се готви 7-8 минути, непокрит на силен огън.

Приготвя се плоска чиния с размера на тигана. Когато омлетът е готов от едната страна с помощта на чинията се обръща от другата страна. Чинията се поставя върху тигана и се обръща на обратно, така че омлета да падне в нея. След това се връща в тигана (неопечената повърхност да отиде на дъното на тигана) и се допича за 5 минути.

ПАЕЛЯ

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 500 г сварени миди с черупката
- 150 г големи скариди
- 400 г филе от риба, нарязано на парчета
- 1 глава стар лук, нарязан на ситно
- 2 скилидки чесън, нарязани на ситно
- 2 червени чушки
- 250 г ориз
- 200 г замразен грах
- щипка шафран
- 1 литър пилешки бульон
- 50 мл бяло сухо вино
- зехтин, сол, черен пипер
- сокът от 1/2 лимон



ПРИГОТВЯНЕ:

В тиган се загрева зехтин, около 2 лъжици. Запържват се скаридите и рибата от всички страни. Посоляват се със сол и пипер и се изсипват в друг съд. Оставят се настрана. В същия тиган се сипва още малко зехтин и се сотират лукът и чушките. Добавя се чесъна и ориза. Разбъркват се добре и се налива виното. Шафранът се изсипва в пилешкия бульон да се разтвори. Веднага щом се абсорбира виното от ориза се налива малко от бульона с шафрана и се добавя грахът. След като ориза поеме течността се добавя по малко от бульона, като се оставят около 1/4 от него. Накрая се слагат мидите, скаридите, рибата и последната 1/4 от пилешкия бульон. Паелята се посолява на вкус, разбърква се добре и се покрива с алуминиево фолио. Слага се във фурната, загреята на 150°C за 20 минути, докато се поеме цялата течност от ориза. След като се извади от фурната съдът се оставя покрит още 5-8 минути. При сервиране се поръсва с лимонов сок.

Не е задължително паелята да се запича накрая във фурна. Може да се остави съдът покрит върху котлона, като се внимава оризът да не се превари.

ИСПАНСКА СЕЛСКА СУПА

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 250 гр. говеждо месо
- 250 гр. свинско месо
- 4 с. л. олио
- 1 гл. лук кромид стар
- 2.50 л. бульон пилешки
- 200 гр. картофи
- 200 гр. моркови
- 2 стр. праз лук
- 300 гр. грах
- 250 гр. чоризо
- 100 гр. шунка
- 1 ч. л. мащерка
- 1 ч. л. босилек
- 1 щипка чесън на прах
- 2 стр. магданоз пресен
- 1 щипка черен пипер млян



ПРИГОТВЯНЕ:

Нарежете месото и го запържете. Добавете лука и подправете със сол, пипер, мащерка, босилек и чесън. Сипете бульона и като заври, отмерете 45 минути.

Обелете картофите и морковите и ги нарежете на кубчета. Измийте прера и го нарежете на колелца. Сложете зеленчуците в супата. Нека врят 10 минути, след това добавете граха и варете още 5 минути.

Нарежете наденицата и суровата шунка вътре, варете още няколко минути.

Гарнирайте с пресен магданоз.

ЕМПАНАДАС С ГЪБИ

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 250 гр. брашно тип 500
- 120 гр. масло
- 1 щипка сол
- 6 с. л. вода
- 2 с. л. зехтин
- 1 бр. лук кромид стар
- 1 бр. моркови
- 3 ск. чесън стар
- 5 бр. гъби
- 1 бр. червени чушки
- 3 стр. босилек
- 3 стр. магданоз пресен
- 2 с. л. соев сос
- 2 щипка черен пипер млян
- 100 гр. сирене краве
- 1 бр. яйца



ПРИГОТВЯНЕ:

За тестото: Разбъркайте брашното с малко сол. Сложете маслото в брашнената смес и разбийте. Бавно добавете водата и бъркайте до поемането ѝ. Завийте полученото тесто с прозрачно фолио и сложете в хладилника за около 1 час. В тиган загрейте мазнина и запържете лука. Добавете моркови, чушки, гъби (предварително нарязани) и соев сос. Гответе, докато водата се изпари. Намалете котлона и сложете подправките. Добавете и малко сол на вкус. Загрейте фурната на 180С. Застелете с хартия за печене тавата.

На набрашнен плот извадете тестото. Разточете на кора. Отрежете кръгове с чаша, както се процедира за сладки. Сложете от плънката във всеки кръг, поръсете с настъргано сирене или кашкавал. Намокрете с малко вода краищата на тестото и загънете на полумесец. С вилица затиснете края, за да не се отвори при печенето.

Наредете емпанадас в тавата, намажете с разбито яйце и печете за около 25-30 минути, или до златисто.

ЧЕСНОВИ ПИЛЕШКИ КРИЛЦА

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 8 ск.чесън стар
- 20 бр.пилешки крилца
- 1 ч.л.мащерка
- 1 ч.л.розмарин
- 50 млзехтин
- 1 ч.ч.вино бяло
- 1 ч.л.сол
- 1 ч.л.черен пипер млян



ПРИГОТВЯНЕ:

Обелете и нарежете чесъна на ситно. Запържете го в зехтина, но на ниска температура, за да не прегаря.

През това време овкусете крилцата със сол и черен пипер.

Извадете с решетъчна лъжица чесъна в отделен съд. В зехтина сложете крилцата. Пържете ги около 10 минути, като разбърквате, за да се запържват равномерно.

След 10 минути, когато покафеняят, върнете чесъна в тигана. След около 15 секунди добавете виното. След още една минута - розмарина и мащерката. гответе още 1 минута и ястието е готово.

КАЛКАН С ОРИЗ

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 600г калкан
- 600г домати
- 300г ориз
- 1 парченце целина
- 1 морков
- 1 глава лук
- 1 парче резене
- босилек
- мащерка
- чесън
- магданоз
- черен пипер
- сол
- мазнина за пърженето



ПРИГОТВЯНЕ:

Нарежете калкана на малки парченца, а костите и главата заедно с целината, лука, моркова и резенето сварете на бульон. Подправете бульона с босилек и го прецедете след като е готов.

Парчетата калкан изпържете в сгорещено олио до жълтеникав цвят. Налейте част от мазнината, овкусете с черен пипер, счукан чесън, скълцан магданоз и преди това нарязаните и изпържени домати. Задушете до омекване с половин литър от рибния бульон, като посолите на вкус. Попарете ориза и го изплакнете под студена вода. Залейте го с половин литър от рибния бульон. Отново овкусете със сол и задушете до готовност на ориза.

При поднасяне сложете в средата на чиния ориза, а наоколо сложете от рибата с домати.

ФАБАДА АСТУРИАНА

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 2 с.л.зехтин
- 5 ск.чесън стар
- 2 бр.дафинов лист
- 1 щипкашафран
- 1 щипкачерен пипер млян
- 1 ч.л.червен пипер
- 150 гр.кървавица
- 500 гр.наденица
- 500 гр.свински джолан
- 500 гр.бекон
- 500 гр.фасул зрял



ПРИГОТВЯНЕ:

В голяма тенджера (не по-малка от 6 л.) се слага фасулът и месото (без наденицата и кървавицата), добавят се и дафинов лист, черен пипер, червен пипер и шафран. Залива се с 2.5 л вода и се слага да заври. След като заври, се намалява и се оставя да къкри на бавен огън за 2 ч. Когато месото е готово, се изважда джоланът и се обезкостява.

Чесънът се запържва в зехтина, отцежда се и се добавя към яхнията. В останалата мазнина се запържват надениците и кървавицата, след което се добавят към яхнията. Добавя се сол, ако е необходимо.

Сервира се горещо.

ГАСПАЧО

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 1 кг узрели домати
- 2 малки зелени чушки
- 2 чеснови скилидки
- 100 домашен хляб
- 4 лъжици зехтин
- 1 лъжица оцет
- Вода
- Сварено яйце
- Хляб
- Сол



ПРИГОТВЯНЕ:

Нарежете на дребно зеленчуците и ги поставете в миксер заедно със зехтин, вода, оцет, сол, и хляб (предварително наквасен във вода). Колко вода добавяте в миксера зависи от това колко гъсто желаете да бъде вашето гаспачо. Продължете докато зелечуците за добре смачкани. Охладете и сервирайте студена.

Нарежете на ситно домати, краставици, зелени чушки, лук, хляб и сварени яйца за да ги добавите по-късно към Гаспачото. По този начин всеки може да добави каквото желае!

ОКТОПОД С КАРТОФИ И МАСЛО ОТ ПАПРИКА

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 500г октопод
- 1 лъжица червен пипер
- 200 мл зехтин
- 4 малки картофа
- 2 малки скилитки
чесън
- сол



ПРИГОТВЯНЕ:

В голям съд пригответе вряла вода. Поставете и бързо премахнете октоподът, за да не загубите външната си кожа. Сега го гответе между 30 и 40 минути.

Чеснов сос :

В тиган нагорещете олио до желаната температура и добавете стрития чесън. Премахнете тигана от печката и го поохладете леко. Поставете червен пипер и добавете вода. Оставете микстурата за 10мин.

Картофи:

Без да ги белите ги измиете и поставете в тенджера с посолена вода. Варете ги докато са готови.

Поднасяне

Нарежете картофите и октопода на големи парчета, и ги подредете под формата на стълбица. Посолете и сложете олио от паприка.

ПИСТО МАНЧЕГО- ЗЕЛЕНЧУКОВО РАГУ

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 2бр. тиквички
- 2бр. патладжани
- 1 глава лук
- 2бр. червени чушки
- 2 скилидки чесън
- 5бр. домати
- 4 с.л. олио
- 1 щипка захар
- 3 щипки сол



ПРИГОТВЯНЕ:

Доматите се попарват с гореща вода, топват се в студена вода и се обелват. Режат се на ситно.

Тиквичките и патладжаните се режат на кубчета със страна сантиметър и половина. Чушките се режат на ситно. Лукът и чесънът се режат на дребно и се запържват в олиото до прозрачно. Добавят се чушките и се пържат 3 минути при непрекъснато разбъркване.

Добавят се кубчетата патладжани и тиквички и всичко се пържи 5 минути при непрекъснато бъркане. Добавят се домати, захарта и солта и се разбърква. Задушават се 25 минути под капак на бавен огън. Добавят се чесънът и се разбърква, свалят се от котлона и се оставя под капак 10 минути преди сервиране.

ЧЕСНОВИ СКАРИДИ

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- ¼ чаша зехтин
- ¼ чаша масло
- 1 ½ изчистени скариди
- 4-6 скилидки чесън
- ¼ чаша лимонов сок
- 1 чаена лъжица червен пипер
- ½ сухи парчета чушка
- 4 чаени лъжички магданоз
- сол
- прясно смлян черен пепер



ПРИГОТВЯНЕ:

В широк и плитък тиган *sauté pan*, затоплете зехтин и масло. След това добавете скариди и чесън и ги разбърквайте за 2-3 минути. След това добавете лимонов сок, червен и черен пипер, сол.

За да сервираате прехвърлете съдържанието в съд поръсете с магданоз и сержирайте веднага.

ТРЕСКА - Bacalao al pil-pil

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 4 средни парчета посолена риба треска
- 1/4 литра зехтин
- 6 скилидки чесън
- 1 чушка чили



ПРИГОТВЯНЕ:

Планирайте това ястие предварително. Оставете треската във вода (сменяйте водата 3-4 пъти) за 36 часа. В деня за готвене, махнете люспите и костите и изсушете напълно рибата. Нарезете на дребно чесън и го запържете на ниска температура. Когато започне да покафенява го махнете от огъня. Поставете рибата треска в същото олио и я гответе на средна температура за около 10 мин. В друг тиган, поставете малко олио от запължената треска, когато се затопли, поставете рибата с лице към кожата и заливайте с топлото олио от другия тиган. Когато треската е приготвена, гарнирайте я с чесън и парчета чили.

ПЪРЖЕНО МЛЯКО

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 9 с.л. брашно (2 от тях царевично)
- 2 ч.ч. мляко
- 2 яйца
- 4 с.л. кристална захар
- 5 с.л. захар
- 1/2 лимонова кора
- 1 пръчка канела
- 1/4 л. олио



ПРИГОТВЯНЕ:

6 с.л.от брашното заедно със студеното мляко, захарта, пръчката канела и кората от лимона се бъркат непрекъснато на бавен огън. Внимава се да не се получат никакви зрънца. Сместа се изсипва в не много дълбока тава. Остава се така да изстине. Махат се кората от лимона и пръчката канела. Когато изстине се реже на квадрати и се овалва в останалите 3 с.л. от брашното и яйцата, които предварително се разбили много добре. Пържи се в загрято олио и от двете страни. Сервира се според предпочитанията ви – топло или студено, поръсено с канела на прах.

РУЛЦА ОТ ПУЕШКИ ГЪРДИ И ГЪБИ

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 8 пуешки филета
- 300 гр. гъби
- 4 парчета хамон
- 1 броколи
- 6 скилидки чесън
- 1 ч.бяло вино
- 1 л.брашно
- галета
- вода зехтин,сол,
- магданоз,
- индийско орехче



ПРИГОТВЯНЕ:

В тиган се загрева зехтина и в него се запържва чесъна, нарязан на ситни парченца, прибавят се гъбите, шипка индийско орехче, брашното, бяло вино, сол и магданоз. Готви се около 20 минути и се маха от огъня, когато сосът е готов.осоляваме филетата и върху всяко се слага парченце хамон /шунка/. Увиват се на руло. Овалват се в галетата, към която предварително се прибавили 2 скилидки чесън. Забождаме рулцата с пръчица и ги пържим в зехтин. Ако пък не обичате пържено, можете да ги запечете във фурна. Вкусът си остава все така хубав. Броколито се накъсва на малки розички и се слага във вряща вода, вари се 4 мин. Рулцата се заливат със соса и се украсяват с броколи.

ПАТАТОС БРАВАС

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 450 г картофи
- 1 глава кромид лук
- 1 ч. л. червен пипер
- 300 г домати
- 1 зелена чушка
- 1 ч. л. горчица
- 300 мл зеленчуков бульон
- сол
- смлян черен пипер
- дафинов лист
- щипка захар
- чесън (по желание)
- магданоз
- копър



ПРИГОТВЯНЕ:

Лукът се нарязва на полумесеци и се запържва до златист цвят. Прибавят се нарязаната зелена чушка, горчицата и се пържат 2 минути. Картофите се нарязват на кубчета и се изсипват в тигана. Заливат се с бульона и се добавят домати, които са нарязани на кубчета и щипка захар. Посоляват се и се подправят с черния пипер и дафиновия лист. Огънят се намалява и се оставя да се задушават ястието за 35 минути или до готовността на картофите.

Пататос Бравас при сервирането се поръсват със ситно нарязан магданоз и копър

ТУРОН

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 250г бадеми
- 250г лешници
- 250г мед
- 250г захар
- 5бр яйца (белтъците)
- ½ ч.л. канела



ПРИГОТВЯНЕ:

Бадемите се попарват с вряла вода, ципата се отстранява и ядките се запичат на сух тиган заедно с лешниците при непрекъснато разбъркване. Ядките се смилат.

Белтъците се разбиват на сняг и се смесват с ядките. Медът се смесва със захарта и се разтопява на много бавен огън. Добавя се белтъчната смес и при постоянно разбъркване се загрява 10 минути.

В плоска тава се слага хартия за печене и сместа се разпределя на равномерен слой. След като изстине, се поръсва с канела и се реже на квадрати.