



Współfinansowane przez
Unię Europejską



PROJEKT Erasmus+ VET 2023-24 "Staże w Hiszpanii kluczem do profesjonalizmu" Nr projektu nadany przez Fundację Rozwoju Systemu Edukacji 2023-1-PL01-KA121-VET000128322

PAELLA VALENCIANA SIN CONEJO

Normatyw surowcowy (na 2 osoby):

- Ryż 180g
- Fasola 20g
- Groszek cukrowy 25g
- Kurczak 100g
- Wywar drobiowy 360ml
- Karczoch 15g
- Rozmaryn pół gałązki
- Sól do smaku
- Papryka słodka 1/10 łyżeczki
- Colorante 1/10 łyżeczki
- Oliwa 20g
- Passata pomidorowa 15g



Źródło: Własne

Przygotowanie:

- Na sporej ilości oliwy podsmażyć karczocha
- Po kilku minutach zdjąć go z patelni i wrzucić fasolę, groszek oraz kurczaka
- (Sekretem pysznej paelli jest długie podsmażane składników)
- Do podsmażonego kurczaka z warzywami dodać ryż i smażyć dalej
- Dodać passate pomidorowa i wymieszać
- Wszystko podsmażyć mieszając, dodać sól, gałązkę rozmarynu, paprykę oraz colorante (na tym etapie paella powinna zostać przesolona ponieważ w dalszym procesie obróbki sól wyparuje)
- Podsmażać przez jakiś czas i dolać wywar
- Wszystko dokładnie wymieszać uważając by nic nie wylać z patelni
- Dodać podsmażone wcześniej karczochy i gotować paellę na mocnym ogniu (tutaj czas zależy od wielkości paelli na dwie osoby będzie to około 10min) a następnie na małym ogniu przez 10-15min
- Po upływie tego czasu należy wyjąć gałązki rozmarynu i przykryć paellę np drugą patelnią by chwilę odpoczęła i ryż zmiękł (będzie to trwało od 5 do 10 minut)
- Gotową paellę podawać w na patelni w której została przyrządzona

Rada: jeżeli paella się za mocno przysmaży położyć na gorącej płycie plastry cytryny i na to patelnię z paella



Współfinansowane przez
Unię Europejską



PROJEKT Erasmus+ VET 2023-24 "Staże w Hiszpanii kluczem do profesjonalizmu" Nr projektu nadany przez Fundację Rozwoju Systemu Edukacji 2023-1-PL01-KA121-VET000128322

CALAMAR ANDALUZ

Normatyw surowcowy (dla 4 osób):

- 400g kalmarów
- 1 szklanka bułki tartej drobnej
- Sól
- Cytryna



Źródło: <https://www.directoalpaladar.com/recetas-de-pescados-y-mariscos/receta-calamares-a-andaluza-secreto-fritura-para-exterior-crujiente-interior-jugoso>

Przygotowanie:

- Przeprowadzić obróbkę wstępną kalmarów
- Pokroić na 3 części
- Obsypać bułką tartą,
- otrzepać z nadmiaru bułki
- Smażyć w nagrzanym oleju do zarumienienia
- Osączyć na ręczniku papierowym
- Podawać posypane solą oraz z 1/4 cytryny

Magdalena Bławat, klasa 3M, technik żywienia i usług gastronomicznych, RESTAURNATE TASCA Y BRASA