



Erasmus+



## #1 Przystawka

### **Garaet con mojama**

Parę cebul

Parę bakłażanów

Jedna duża papryka

Parę ząbków czosnku

Sól

Oliwa z oliwek

Mojama (solona i suszona polędwica z tuńczyka)

Wykonać obróbkę wstępną produktów. Cebule naciąć, nie obrać. Połać oliwą, posypać solą i zawinąć w folię aluminiową. Z papryki usunąć gniazdo nasienne a bakłażany naszpikować czosnkiem. Mojame pokroić w cienkie plastry i zalać oliwą na noc. Warzywa upiec osobno do miękkości, następnie pokroić je i wymieszać. Wyporcjować w małych naczynkach, a na koniec położyć plaster odsączonej z oliwy mojama.



## #2 Danie główne

### **Croquetas**

2 łyżki oliwy z oliwek

2 łyżki mąki

¼ litra mleka lub troszkę więcej

1 jajko

Bułka tarta

Sól

Gałka muskatołowa

Farsz: cebula, wieprzowina, grzyby

Patelnię połać oliwą, zeszklić drobno posiekaną cebulę, następnie dodać wieprzowinę i grzyby. Smażyć do momentu gdy wieprzowina zmięknie, rozdrobnić ją. Podlać mlekiem do momentu zagotowania, i odstawić na bok. Na rozgrzanej, odstawionej z ognia patelni wsypać mąkę i mieszać dopóki nie będzie się sklejać. Do mąki dolać mleko i mieszać do momentu wytworzenia się gęstego beszamelu. Doprawić gałką muskatołową i solą. Zostawić masę do ostygnięcia. Z masy uformować 60g Croquetas. Obtoczyć Croquetas w panierce mąka-jajko-bułka tarta, i smażyć na głębokim tłuszczu do zrumienienia. Serwować na talerzu bez dodatków.



# 2 <https://www.hogarmania.com/archivos/201301/491-croquetas-de-carne-arguinano-xl-668x400x80xX.jpg>

Mariusz Opania, kl III N, technik żywienia i usług gastronomicznych, „Hospes Palau de la Mar, Restaurante Ampar”