



Gaspacho

Normatyw surowcowy:

- 0.5 kg pomidorów
- Pół ogórka
- ¼ papryki
- 2 plastry cebuli
- Kawałek papryczki chili
- 100 gr mięszu z białego pieczywa
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 łyżki octu winnego
- 4 łyżki oliwy z oliwek



Źródło:

<http://pt.dreamstime.com/imagem-de-stock-royalty-free-o-gaspacho-espanhol-da-sopa-do-tomate-image7168836>

Sposób przygotowania:

Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać, pokroić na kawałki. Mięsz dodać do soku w misce. Do soku z miąższem dodać obrane i pokrojone ogórki, cebule oraz paprykę. Dodać chili, sok z cytryny, ocet, oliwę. Przełożyć do pojemnika blendera i zmiksować, doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem. Chłodzić w lodówce przez minimum 2 godziny i gotowe!

Restauracja La Mamunia

Piotr Brzeski IIC



Tortilla de patatas

Normatyw surowcowy:

- 5-6 ziemniaków
- 4 jajka
- 1 cebula
- 2 łyżki oliwy



Źródło: <http://pomyslna.empowernetwork.com/blog/category/pomys%C5%82-na-obiad>

Sposób przygotowania:

Ziemniaki oczyścić, obrać i ugotować w osolonej wodzie. Po ugotowaniu pokroić w cienkie plasterki. Cebule obrać i pokroić w drobną kostkę. Zeszklić na rozgrzanej oliwie i dodać ziemniaki smażyć 10 min. Roztrzepać jaja dodać ziemniaki z cebulą, przelać na patelnię. Smażyć z 2 stron do zarumienienia. Pokroić w trójkąty i gotowe.

Restauracja La Mamunia

Piotr Brzeski IIC