



Atelier de rețete spaniole



-Sonía Cejuela-

11-12 aprilie 2013



Joi

11 aprilie

Paella. Gazpacho. Sangría.

Rețete pentru 4 persoane



Paella valenciana

Rețeta:

- În primul rând trebuie nivelată paella pentru ca orezul să fie distribuit uniform și să fiarbă egal. Pentru asta e suficient să turnați uleiul rece, centrat în tigaie.
- Odată ce uleiul este încălzit, adăugăm carnea de pui și iepure, punând sarea în același timp și le prăjim la foc mic amestecând. În general bucățile mari de carne se lasă în interiorul paellei, iar cele mici se pun spre exterior pentru a nu se arde.
- Când carnea e făcută o dăm spre exterior unde trebuie să avem focul la intensitate mai mare și putem prăji fasolea verde plană.
- Când aceasta este făcută, e momentul să adăugăm roșiile zdrobite procedând în același mod: separăm verdeța spre exterior și prăjim roșiile având grijă să nu se ardă. Când roșiile nu mai au apă înseamnă că sunt bine prăjite.
- Acum adăugăm vârful de linguriță de boia și dăm tigaia deoparte pentru a nu se arde mâncarea. Este momentul să adăugăm apa. Ca referință, adăugăm o cantitate de apă dublă față de cea de orez. Punem acum firele de șofran.
- Mărim focul și adăugăm orezul împărțindu-l uniform pe întreaga paella. Păstrăm amestecul la foc tare pentru 5 minute, apoi alte 5 minute la foc mediu și 8-10 minute la foc mic. Per total, orezul se gătește între 18-20 de minute. Nu depășiți niciodată acest timp chiar dacă amestecul nu este încă fierbinte.
- În Valencia se obișnuiește ca paella să se lase deoparte pentru câteva minute înainte de a o servi.

Ingrediente:

- 500 gr. orez
- 800 gr. carne de pui tocată (inclusiv pieptul de pui și ficatul)
- 600 gr. carne tocată de iepure
- 250 gr. fasole verde lată
- 200 gr. fasole albă, cu bobul mare și plată (specifică din Valencia, ținută în apă)
- 100 gr. roșii zdrobite (echivalentul a unei roșii întregi răzuite, de mărime medie)
- 150 ml ulei de măsline
- câteva fire de șofran sau colorant alimentar
- o linguriță praf boia dulce
- sare de bucătărie
- rozmarin proaspăt sau uscat
- apă sau bulion

Opțional:

Verdețuri: anghinare, fasole albă, ciuperci sezoniere, piper verde, piper roșu.

Se calculează 40 grame de orez / persoană.



Gazpacho

Rețeta:

Ingrediente:

- 12 roșii coapte
- 1 castravete mic
- 1 vârf de linguriță de piper verde
- 2 căpățâni de usturoi
- 2 felii de pâine
- 4 linguri de ulei
- 2 linguri de oțet
- sare

Opțional:

Mere

- Spălați și decojiți roșiile și castravetele.
- Puneți roșiile tăiate în mixer
- Adăugați piperul fără semințe
- Adăugați usturoiul decojit
- Adăugați ceapa decojită și tăiată
- Adăugați castravetele decojit și tăiat
- Amestecați până se obține o textură de piure
- Adăugați sare, ulei și oțet după gust.
- Dacă textura este prea groasă se poate adăuga apă rece
- Puneți supa la frigider

Se servește rece, cu bucățele de măr, castravete, roșie, ceapă sau pâine.



Sangría

Rețeta:

- Alegeți un vin roșu nu foarte scump. Nu trebuie să aibă neapărat o concentrație de alcool mărită. Recomandăm: Jumilla, Vinuri de Alicante, Valencia...
- Puneți vinul într-un bol sau o carafă și adăugați zahărul până se dizolvă bine.
- Se storc portocalele și se adaugă în bol. Se poate tăia o felie de portocală ca ornament.
- Spălați piersicile, îndepărtați pielea și tăiați-le în bucățele mici (o piersică de mărime medie în șase bucăți, de exemplu). Adăugați-le în amestec. Dacă nu aveți la îndemână piersici, le puteți înlocui cu oricare alt fruct.
- Puneți întreg amestecul într-un recipient mare sau într-o carafă de lut. Puneți-l la frigider.

Se servește rece.

Dacă vreți să reduceți conținutul alcoolic al băuturii, adăugați cuburi de gheață și câteva felii de lămâie, dacă în schimb doriți să fie mai tare, adăugați coniac sau rom.

Ingrediente:

- 1 litru de vin roșu
- Suc din 2 portocale stoarse
- 4 piersici feliate
- 5 linguri de zahăr
- Coaja de la 2 lămâi

Opțional:

Se poate adăuga 1 linguriță pudră de scorțișoară, sifon, brandy, rom.

De asemenea se poate prepara și cu șampanie.

Portocalele se pot înlocui cu suc de lămâie.

Vineri

12 aprilie

*Empanada gallega. Tortilla de patatas.
Pan con tomate.*

Rețete pentru 4 persoane



Empanada gallega

Rețeta:

Prepararea tocanii:

- Taie legumele marunt, pastrează roșia și prăjește la foc mic în mult ulei (apoi vei folosi o parte pentru a face aluatul).
- La jumatatatea coacerii adaugă roșia, sare și piper si apoi lasă pe foc până când totul este fiert, ceapa trebuie să fie transparentă.
- La final adaugă puțină boia dulce de ardei pentru a prinde culoare. Las-o sa se racească.

Prepararea aluatului:

- Pune faina într-un bol, fă o gaură în centru și pune în ea toate ingredientele împreună cu drojdia fărâmițată. Amestecă puțin câte puțin cu degetele sau cu coada de la lingură circular din interior înspre exterior până când totul este amestecat.
- Termina apoi de framantat la mana pe o suprafata intinsa dată cu făină până obții un aluat moale, elastic și nu lipicios, adaugând făină sau apă dacă este nevoie. Fă un bulgăre și lasă-l să fermenteze acoperit o ora sau până când și-a dublat volumul.

Ingrediente:

- 300 g ton la conservă
- 2 oua fierte
- 2-3 cepe medii
- 1 ardei roșu mediu
- ½ ardei verde
- 2 roșii
- usturoi și patrunjel
- sare și mirodenii (boia de ardei dulce, piper alb)

Pentru aluat:

- 500 gr. făină
- 200 gr. apă calduță
- 12 linguri mari de ulei
- aluna de aluat presat de brutarie
- linguriță de sare

Opțional:

Înlocuiți tonul cu un altfel de pește sau cu carne tocată.

Se poate folosi aluat din comerț,
gata preparat.



Pasul următor:

Pregătirea pesmetului:

- O dată odihnit, împarte bulgărele de aluat în două (unul pentru a face baza și celălalt pentru capă).
- Pe o suprafață dată cu făină întinde în forma rotundă sau pătrată partea pentru bază până o sa aiba 1 mm grosime.
- Captusește cu ea o formă sau o tava de gătit pentru cuptor unsă de înainte cu uleiul tocaniei.
- Distribuie pe deasupra sosul scurs, ușor încălzit, iar pe deasupra distribuie tonul mărunțit și oul tocat.
- Strânge marginile, decorează cu bucăți de aluat din belșug și împleteștel cu degetele pe margini. Fă o gaură în mijloc, înțeapă simetric în mai multe locuri pentru a nu se umfla atunci când se coace și decoreaza uniform cu ouă batute.
- Se coace la cuptorul încălzit în prealabil la foc mare (200-220 grade), până când devine auriu.(45 de minute)



Tortilla de patatas

Rețeta:

Ingrediente:

- 15 ml ulei
- 6 oua
- 4 cartofi mari
- putina sare

Opțional:

Ceapă, spanac, dovlecei, roșii, vanete, ardei , etc.

- Se spală și se taie cartofii în felii fine.
- O dată pus uleiul la încălzit se pun cartofii adaugând puțină sare și se frig.
Truc: dacă omleta contine cartofi mai răsfirați se pot desface cu paleta în timp ce se mișcă.
- Cand devin aurii se îndepărtează de pe foc și este important să scurgeți uleiul cu o strecurătoare sau pe o farfurie cu hartie absorbantă.
- Se bat ouale cu puțină sare, se adaugă cartofii, amestecându-i bine cu oul bătut.
- Se pregătește din nou tigaia la foc cu 2 linguri mici de ulei.
- Se pune amestecul de ouă cu cartofi
Truc: agită tigaia pentru a nu se lipi omleta. Când se apreciază că este încheată, se pune un capac și se intoarce omleta (este simplu, trebuie doar sa o faci cu încredere).
- Se ia de pe foc, când devine aurie pe ambele părți.



Pan con tomate

Ingrediente:

- Pâine
- O roșie coaptă
- Sare
- Ulei

Opțional:

Pâinea se poate praji înainte de a fi utilizată.
Deasemenea, poate fi unsă cu usturoi crud.

Rețeta:

- Se taie pâinea în felii sau în bucăți.
- Se taie roșiile pe jumătate și se unge pâinea cu ele, cu mișcări circulare până când este imbibată bine.
- Se sarează ușor și se stropește cu puțin ulei.

Servire

Ideal pentru a însoți branza sau salamul.



Poftă bună!

www.viarumaniacultura.com

