

KUCHNIE ŚWIATA. Potrawy kuchni hiszpańskiej

## Jagnięcina, ryby, wino

**Hiszpańskie potrawy pochodzą z różnych regionów tego kraju. Do najstynniejszych należy kuchnia baskijska, galicyjska, katalońska, walencjańska, ekstremadurska i kuchnie obu Kastylii.**

Nie oznacza to wcale, że kuchnie Aragonii, Nawarry, wysp Kanaryjskich czy Andaluzji nie są w Hiszpanii równie cenione. Wszystkie należą do wielkiej rodziny kuchni śródziemnomorskiej. Są to kuchnie wiejskie, ludowe z prostymi daniami, wykorzystującymi do maksimum lokalne składniki – ryby i owoce morza w regionach nadmorskich, rośliny strączkowe i mięso jagnięce w regionach górzystych, czy ryż na terenie Walencji.

### **Pomidory, papryka, oliwki**

Kuchnie hiszpańskie bazują na pomidorach, słodkiej papryce, ziemniakach, czerstwej bułce, soczewicy, ciecierzycy, jajkach, czosnku, cebuli, oliwkach, migdałach, oliwie i winie. Oliwki i migdały prażone w soli lub cukrze podawane są wszędzie do wina i stanowią podstawową formę tapas, czyli przekąsek.

Poza oliwkami – zielonymi, czarnymi, różowymi, drobnymi i ogromnymi, macerowanymi z czosnkiem lub nadziewanymi anchois, papryką czy migdałami, jako tapa podana może być również tortilla. Tam, gdzie w kuchni dominują mariscos (owoce morza), większość z nich podawana jest w formie zakąsek.

### **W kieliszku i w sosie**

Klasyką postacią paelli, oznaczającą po walencjańsku zarówno patelnię z dwoma uchwytami, jak i dania w niej robione i podawane, jest ryż z kurczakiem lub królikiem. W większości hiszpańskich regionów potrawę przygotowuje się w glinianych naczyniach, w któ-

rych później podaje się je na stół. Nieodłącznym elementem kuchni hiszpańskiej są wina. Do najstynniejszych należy czerwone wytrawne z La Rioja, Valdepenas, białe z dorzecza Duero (Valladolid, Rueda), musujące z Katalonii, słodkie, deserowe z Andaluzji (Malaga), młode wino z Galicji, musujące wina jabłkowe z Asturii i sherry – od najwytrawniejszych po ciężkie i słodkie. Sherry to idealne wino nie tylko do tapas, ale i składnik wielu potraw i sosów.

W niektórych regionach Hiszpanii (szczególnie w północno-wschodnich) wina podaje się w porrones – szklanych naczyniach z uchwytem i dziobkiem. Posługiwanie się nimi wymaga pewnej wprawy, należy bowiem pić z nich nie dotykając naczynia ustami – przechylając dziobek tak, by strumyk wina lub wody wpadł bezpośrednio do ust. Tą samą techniką pije się wodę podaną w glinianych botijos, znakomicie utrzymujących temperaturę wody.

### **■ Krokiety po hiszpańsku**

**Składniki:** 35 dag ugotowanej ryby (lub 25 dag tuńczyka w oleju albo 20 dag gotowanej szynki), 2 jajka i bułka tarta do panierowania, 6 gałązek zielonej pietruszki do przybrania, 500 ml oleju do smażenia  
**Sos beszamelowy:** 750 ml mleka, 2 łyżki oleju słonecznikowego,

2 łyżki masła, 4 łyżki mąki pszennej, pół łyżki sproszkowanej gałki muszkatołowej

Z ugotowanej ryby wyjąć ości. Rozgnieść widelcem na jednolitą masę (szynkę pokroić w wąskie paski).

Przygotować sos beszamelowy. W garnku rozgrzać olej z masłem, dodać mąkę i nie rumieniąc wymieszać na puszystą masę. Dodać zimne mleko, sól i gałkę muszkatołową. Mieszać, aż sos zgęstnieje (powinien być bardzo gęsty).

Do sosu beszamelowego włożyć rybę, wymieszać na jednolitą masę, przełożyć na półmisek, przykryć i wstawić do lodówki na 2 godziny. W głębokim talerzu roztrzepać 2 jajka. Z oziębionej masy formować w dłoniach krokiety, obtaczając w tartej bułce, panierować w jajkach i po raz drugi w bułce. Na dużej patelni rozgrzać olej i smażyć krokiety z obu stron na złoty kolor. Usmażone przełożyć na półmisek, przybrać zieloną pietruszką i od razu podawać.

### **■ Empanadillas z tuńczykiem**

**Składniki ciasta:** 30 dag mąki, 25 dag masła, 25 dag smalcu, 100 ml białego, wytrawnego wina, 100 ml wody, łyżeczka soli

**Farsz:** 25 dag tuńczyka z puszeki, cebula, 12,5 dag koncentratu pomidorowego, jajko ugotowane na twardo, łyżka oleju, pół świeżej czerwonej papryki, łyżka drobno pokrojonej zielonej pietruszki, sól, pieprz, olej do smażenia

Przygotować ciasto. W garnku podgrzać wodę z winem, dodać smalec i masło. Nie dopuścić do wrzenia. Zdjąć z ognia, wsypać mąkę i sól. Wymieszać drewnianą łyżką.

Dużą miskę posypać niewielką ilością mąki. Włożyć ciasto i wyrabiać przez 10 minut. Uformować kulę, przykryć ściereczką i odstawić na 2 godziny.

Cebulę obrać, opłukać i drobno posiekać. Paprykę oczyszczoną z pestek pokroić w paski. Jajko posiekać, tuńczyka wyjąć z puszki i rozgnieść widelcem.

Przygotować farsz. Na łyżce oleju usmażyć cebulę, dodać pokrojoną paprykę, a po 5 minutach koncentrat pomidorowy i tuńczyka. Wymieszać i dusić przez 5 minut. Dodać jajko, zieloną pietruszkę, sól i pieprz. Wymieszać i odstawić. Przed formowaniem empanadillas posypać stolnicę mąką i rozwałkować ciasto. Wyciąć koła o średnicy 15 cm. Napęlić farszem, brzegi zwinąć do góry i ścisnąć palcami tworząc pierożek.

Na głębokiej patelni rozgrzać dużą ilość oleju, wrzucić empanadillas i smażyć z obu stron na złoty kolor. Osuszyć na papierowych serwetkach i podawać.

### ■ Dorsz po katalońsku

**Składniki:** 1 kg filetów z dorsza, 10 dag szynki, 500 ml białego półwytrawnego wina, 4 łyżki oleju, łyżka smalcu, 2 duże ząbki czosnku, duża cebula, 2 bakłażany, cukinia, 3 czerwone papryki, 6 pomidorów, 2 liście laurowe, sól, pieprz

Jarzynty umyć. Bakłażany obrać, pokroić na grube plastry, posolić i pozostawić na sicie 30 minut. Cukinię obrać i pokroić na plastry. Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać ze skóry i pokroić na ćwiartki. Z papryki wyjąć gniazda nasienne i pokroić w paski. Cebulę obrać i pokroić w plastry. Czosnek grubo posiekać. W płaskim garnku rozgrzać 2 łyżki oleju, podsmażyć czosnek i cebulę. Dodać bakłażany, paprykę, pomidory i cukinię. Dusić na małym ogniu przez 15 minut, stale mieszając. Filety umyć, osączyć z wody i posolić. Szynkę pokroić w paski. W dużym rondlu rozgrzać smalec i pozostały olej. Usmażyć filety z obu stron

na złoty kolor. Dodać pokrojoną szynkę, zalać winem i dusić przez 5 minut. Do ryby dodać jarzyny i dusić razem jeszcze przez 5 minut. Rybę podawać na ogrzonym półmisku lub w naczyniu, w którym została przygotowana.

### ■ Sos hiszpański

**Składniki:** 25 dag chudego mięsa, 100 ml jerezu (wino), 750 ml bulionu, 2 łyżki oleju, łyżka mąki, średnia cebula, 3 marchewki, ząbek czosnku, pół pęczka zielonej pietruszki, liść laurowy, goździk, sól

Mięso umyć, pokroić na kawałki i zemleć w maszynce (użyć sitka o dużych oczkach) lub drobno posiekać. Oczyszczoną cebulę, czosnek i natkę pietruszki drobno posiekać, a obraną marchewkę pokroić w małą kostkę.

W garnku rozgrzać olej. Włożyć cebulę i usmażyć na złoty kolor. Dodać mięso i smażyć je tak długo, aż straci różowy kolor (ok. 5-6 minut). Mięso nie powinno się przyrumienić. Dodać marchewkę, posypać mąką i smażyć ciągle mieszając przez 3 minuty. Wlać wino i gotować przez następne 5 minut. Wlać bulion i zagotować. Dodać liść laurowy, goździk, posiekany czosnek i zieloną pietruszkę. Gotować na małym ogniu (ok. 1 godziny)

często mieszając, aż połowa płynu wyparuje a sos zgęstnieje. Podawać gorący.

### ■ Flaki po madrycku

**Składniki:** 1 kg flaków wołowych, 75 dag nóżek cielęcych lub wieprzowych, 10 dag kiełbasy z papryką, 10 dag krwistej kaszanki, pół ostrej czerwonej papryki, 2 duże cebule, 4 ząbki czosnku, 2 pomidory, łyżka mąki, 150 ml octu, 2 łyżki oleju, 3 liście laurowe, 10 goździków, 10 ziaren czarnego pieprzu, pół łyżeczki gałki muszkatołowej, łyżeczka czerwonej papryki, 4 litry wody, sól

Flaki pokroić na duże płyty, dokładnie umyć i zdrapać nożem lub szczotką resztki łożu. Posolić, zalać octem, dobrze wymieszać i płukać tak długo aż zniknie zapach octu. Umyte flaki zalać zimną wodą i gotować przez 15 minut. Wodę odlać, a flaki wypłukać w zimnej wodzie. Nóżki cielęce lub wieprzowe oczyścić, umyć, zalać wrzącą wodą i gotować przez 2 minuty. Wyjąć i opłukać pod bieżącą wodą. Przygotować cebulę i czosnek.

Do dużego garnka wlać wodę, włożyć flaki, nożki, krwistą kiszkę (w całości), pokrojoną cebulę i czosnek, pół ostrej papryki, liście laurowe, goździki



Empanadillas

for. Archiwum

ki, pieprz i gałkę muszkatołową. Gotować na małym ogniu bez przykrycia przez 3 godziny. Drobnoposiekać cebulę i dwa ząbki czosnku. Wrzucić na gorący olej i smażyć aż będą miękkie. Dodać pomidory, łyżeczkę papryki, sól i kielbasę pokrojoną na plasterki. Dusić na małym ogniu przez 5 minut. Oprószyć mąką, zagotować i dodać do flaków. Gotować jeszcze 5 minut. Ugotowane flaki i nóżkę wyjąć z wywaru. Z nóżki wyjąć kości. Mięso pokroić na małe kawałki. Flaki pokroić w kwadraty o boku 3 cm. Pokrojone mięso i flaki włożyć do wywaru. Zagotować. Podawać od razu. Można również następnego dnia przelożyć do kokilek i zapiec w piekarniku.

## ■ Soczewica z La Manczy

**Składniki:** 60 dag soczewicy, 15 dag boczku, 10 dag kielbasy z papryką, 10 dag kielbasy zwyczajnej, 10 dag kielbasek frankfurckich, 2 marchewki, 2 pory, 4 ząbki czosnku, 2 kromki czerstwej bułki pszennej, 3 małe cebule, pół pęczka zielonej pietruszki, łyżeczka papryki ostrej, liść laurowy, sól, 2 l wody

Soczewicę opłukać, zalać zimną wodą i moczyć przez 12 godzin. Jarzyny umyć, obrać, białe części porów pokroić na kawałki długości 3 cm, a marchewki na 4 części. Boczek umyć, pokroić w kostkę (2 cm), a kielbasę na 3-centymetrowe kawałki. Soczewicę osączyć z wody na sicie.

Zalać zimną wodą i zagotować. Dodać cebulę, marchewkę, boczek i liść laurowy. Gotować na małym ogniu około godziny. Na patelni rozgrzać olej i podsmażyć kielbasę. Wyjąć i dodać do soczewicy. Na tym samym oleju podsmażyć pory i dorzucić do soczewicy. Dodać ostrą paprykę i doprawić solą.

Usmażyć na oleju 2 kromki bułki, wyjąć i odłożyć. Zieloną pietruszkę drobno pokroić i rozetrzeć w moździerzu z czosnkiem i usmażoną bułką. Dodać 4 łyżki wywaru, wymieszać i wlać do gotującej się soczewicy. Podawać w miseczkach.

## ■ Szpinak z ciecierzycą

**Składniki:** 50 dag ciecierzycy, 50 dag szpinaku, duża cebula, 4 goździki, łyżeczka czerwonej papryki, pół pęczka zielonej pietruszki, liść laurowy, oliwa

Ciecierzycę opłukać, zalać zimną wodą i moczyć przez 12 godzin. W dużym garnku zagotować wodę. Osączyć ciecierzycę na sicie i wyspać do wrzącej wody. Zieloną pietruszkę opłukać pod bieżącą wodą. Cebulę obrać i opłukać. Do garnka z ciecierzycą włożyć cebulę naspikowaną goździkami, nieobrane ząbki czosnku, liść laurowy i zieloną pietruszkę. Posolić i gotować na wolnym ogniu ok. 4 godzin. Gdy woda wyparuje, dodać wrzątku. Szpinak umyć i pokroić. Po 3 godzinach gotowania ciecierzycy dołożyć szpinak i gotować jeszcze przez godzinę do miękkości. Ugo-

towaną ciecierzycę odcedzić. Wyjąć ząbki czosnku, cebulę i liść laurowy. Na patelni rozgrzać olej, wyspać łyżeczkę papryki, dodać ciecierzycę i smażyć przez 3-4 minuty. Podawać od razu.

## ■ Bakłażany po baskijsku

**Składniki:** 2 duże dojrzałe bakłażany, 4 duże pomidory, 200 ml białego wytrawnego wina, 100 ml bulionu, 5 dag mąki, 2,5 dag masła, 25 ml oleju, 5 dag ostrego, żółtego sera, bazylija, sól, pieprz

Bakłażany umyć, obrać, odciąć ogonki i pokroić w grube plastry. Posolić i położyć na sicie, aby bakłażany pozbyły się nadmiaru soku i charakterystycznej goryczki. Wytrzeć papierową serwetką i obsypać mąką. Żółty ser utrzeć na tarce o małych oczkach. Na patelni rozgrzać olej i usmażyć bakłażany z obu stron. Osączyć na sicie z nadmiaru tłuszczu.

Pomidory umyć, sparzyć wrzątkiem i obrać ze skórki. Pokroić na plastry, usunąć nasiona, posypać solą i pieprzem. Dno patelni lub naczynia żaroodpornego wysmarować masłem. Układać na przemian warstwę bakłażanów i pomidorów. Zalać bulionem i białym winem. Posypać bazylią i tartym serem. Rozgrzać piekarnik do temperatury 200 °C i włożyć naczynie z bakłażanami. Piec przez 25 minut. Podawać gorące.

## ■ Patatas bravas

**Składniki:** 50 dag ziemniaków, 200 ml oleju, łyżeczka mleka

**Sos pomidorowy:** 50 dag dojrzałych pomidorów, łydża selera naciowego, 2 cebule, 3 ząbki czosnku, łyżeczka cukru, 2 łyżki oleju, liść laurowy, sól, pieprz

Ziemniaki umyć szczoteczką pod bieżącą wodą. Nie obrać. Zalać zimną osoloną wodą. Dodać łyżeczkę mleka i gotować na małym ogniu pod przykryciem. Ugotowane ziemniaki ostudzić, obrać i pokroić na grube plastry. Seler i pomidory



Churros

for. Archiwum



pokroić na kawałki. Cebulę i czosnek obrać, opłukać i drobno posiekać.

Przygotować sos. Przesmażyć na oleju cebulę z czosnkiem. Dodać pomidory, seler, liść laurowy, sól, pieprz i cukier. Gotować ok. 30 minut. Mieszać od czasu do czasu (ilość płynu powinna się zmniejszyć o połowę). Gotowy sos przetrzeć przez sito. Na dużej patelni rozgrzać olej. Wrzucać porcjami pokrojone kartofle i smażyć na złoty kolor. Pozostały na patelni olej wlać do sosu pomidorowego. Podawać gorące z sosem pomidorowym i sosem tabasco.

## ■ Crema Catalana

Tradycyjny kataloński deser zbliżony do słynnego francuskiego kremu brullee

**Składniki: 2 szklanki mleka, skórka z połowy cytryny, kawałek kory cynamonu, 4 żółtka, 7 łyżek cukru pudru, czubata łyżka mąki kukurydzianej**

Do rondla wlać mleko, dodać cienko skrojoną skórkę z połowy wyparzonej wcześniej cytryny oraz korę cynamonu. Zagotować, a następnie gotować jeszcze przez 10 minut pod przykryciem, na małym ogniu. Wyjąć skórkę i cynamon. Żółtka utrzeć na gładki kogel-mogel z 3 łyżkami cukru, a następnie dodać mąkę kukurydzianą i dokładnie wymieszać. Masę wymieszać z kilkoma łyżkami gorącego mleka i dodać do pozostałego mleka. Podgrzewać na małym ogniu przez pięć minut, często mieszając, aż masa zgęstnieje. Nie gotować. Przełać do kilku żaroodpornych miseczek i zostawić do ostygnięcia, a potem włożyć na kilka godzin do lodówki. Przed podaniem każdą porcję posypać drobiną gałki muszkatołowej i cukru, zapiec przez kilka sekund w gorącym piekarniku, tak aby cukier zrumienił się na karmel i stworzył na wierzchu skorupkę.

## ■ Churros

**Składniki: 250 ml wody, 50 g masła, 2 łyżki cukru, szczypta soli, 170 g mąki pszennej, łyżeczka cynamonu, łyżeczka ekstraktu z wanilii, 2-3 jajka**

Wodę z masłem i cukrem doprowadzić do wrzenia, wsypać mąkę i wymieszać łyżką. Ciasto powinno odchodzić od garnka i lśnić. Odstawić do ostudzenia. Wystudzone ciasto zmiksować z jajkami (miksować pojedynczo), cynamonem i wanilią. Rozgrzać tłuszcz (tak jak do pączków). Ciasto przełożyć do rękawa cukierniczego z końcówką w kształcie głęboko wyciętej gwiazdki. Wyciskać prosto na tłuszcz długie pałeczki ok. 10 cm. Smażyć z obu stron na złoty kolor. Wyłożyć na ręczniki kuchenne, osączyć z tłuszczu i posypać cukrem pudrem. Hiszpanie zjadają się churros, maczając je w gorącej czekoladzie lub w kawie leche leche, z podwójnym mlekiem (zwykłym i skondensowanym słodzonym).

*Ewa Wróbel DODR we Wrocławiu*

