

ANDALUZYJSKI KULINARNIK

BY @WAKACJEWANDALUZZI



@wakacjewandaluzji

Jakie znacie Hiszpańskie dania?

Paella, patatas bravas, tortilla? To zazwyczaj pierwsze nazwy, które przychodzą nam do głowy, gdy myślimy o hiszpańskiej kuchni. A skoro te dania są tak znane, oznacza to, że przepisów na nie w polskim internecie jest mnóstwo. Warto też wiedzieć, że pochodzą one z bardzo różnych regionów Hiszpanii. Paella na przykład pochodzi z regionu Walencji. Patatas bravas to danie typowe dla całej Hiszpanii, ale ponoć najsmaczniejsze zjesz w Madrycie. Z kolei pierwsze tortille de patatas (czyli gruby omlet z ziemniakami) powstawały w XVIII wieku w Badajoz w regionie Extremadura.

Wybierając się na gastronomiczną wycieczkę po Andaluzji warto wiedzieć co konkretnie w tym regionie uznaje się za *platos tipicos* (dania tradycyjne).

Próbowanie lokalnej kuchni jest jednym z fajniejszych sposobów na poznawanie kultury danego miejsca. Kuchnia i gotowanie fascynują mnie od dawna. Lubię eksperymentować, sprawdzać nowe smaki. Interesuje mnie też skąd pochodzą konkretne dania, jaka jest ich historia i sposoby uprawy różnych produktów.



KUCHNIA ANDALUZJI



Kilka lat temu, gdy przyjechałam do Andaluzji, lokalna kuchnia była dla mnie prawdziwą nowością. Nie miałam o niej większego wyobrażenia i przyznam, że bardzo pozytywnie mnie zaskoczyła.

Dzisiejsze andaluzyjskie potrawy są efektem różnorodnej historii regionu i mieszania się wielu kultur: arabskiej, iberyjskiej i żydowskiej.

Hiszpański Kulinarnik, który masz przed sobą, to zbiór 6 najbardziej typowych Andaluzyjskich przepisów. Wybrałam je specjalnie tak, by w zdecydowanej większości mogli je przygotować również wegetarianie. Kluczem była też lista potrzebnych produktów, zależało mi na tym, aby każdy z przepisów mógł być przygotowany w polskim domu, z dostępnych w Polsce produktów.



SPIS TREŚCI

06

Salmorejo

07

Smażony bakłażan

08

Szpinak z ciecierzycą

09

Ziemniaki biednych

10

Torrijas

11

Rebujito

Sekretem idealnego salmorejo jest dodanie odpowiedniego chleba. Niestety dla wszystkich na diecie, powinna to być lekko czerstwa biała bułka pszenna. Salmorejo pochodzi z Kordoby, to tam też znajdziemy dedykowaną tej potrawie uliczkę - Calleja Salmorejo Cordobes, z uwiecznionym na ceramicznych kafelkach przepisem na to flagowe danie.

SKŁADNIKI

- 1 kg pomidorów (najlepiej odmiana podłużna)
- 200 g białej pszennej bułki
- 100ml oliwy z oliwek (z pierwszego tłoczenia)
- 2 ząbki czosnku
- sól
- ugotowane jajko, świeży ogórek lub szynka iberyjska do dekoracji
- mocny blender

PRZYGOTOWANIE

1. Pomidory sparz we wrzątku, ale pamiętaj by ich nie ugotować
2. Obierz ze skórki i oczyść z pestek
3. Zblenduj pomidory na gładką masę
4. Rozdrobnioną bułkę dodaj do pomidorów i poczekaj aż rozmięknie.
5. Następnie rozdrabniamy chleb i wrzucamy go do pomidorów. Gdy pieczywo nasiąknie już sosem z pomidorów, dodaj czosnek, oliwę i sól.
6. Zblenduj wszystko dokładnie, do uzyskania całkowicie gładkiej, kremowej masy.
7. Jeśli blender nie jest wystarczająco mocny, salmorejo można jeszcze przetrzeć przez drobne sitko.
8. Zupę trzymaj w lodówce, nigdy jej nie podgrzewaj. Serwuj z częstkami ugotowanego jajka, pokrojoną w kostkę, mocną, iberyjską szynką lub świeżym ogórkiem.

Smażony bakłażan

Tak przyrządzany bakłażan pochodzi z Kordoby, ale można go zamówić w barach i restauracjach w całej Andaluzji. Sekretem jest odpowiednia kruchość warzyw po usmażeniu. Idealny bakłażan powinien być tylko trochę delikatniejszy od dobrze usmażonych frytek.

SKŁADNIKI

- 2 bakłażany
- oliwa z oliwek lub z pestek oliwek (do smażenia)
- mąka pszenna (lub jeśli macie dostęp specjalna mąka do smażenia)
- melasa (ostatecznie zwykły miód)
- woda gazowana
- kostki lodu
- sól pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Umyte bakłażany pokrój w słupki o grubości ok 1,5 cm
2. Do miski nalej zimnej wody, dodaj sól i pokrojone bakłażany. Zamieszaj kilka razy delikatnie pocierając warzywa dłonią. Wylej wodę i powtórz procedurę. Za 3 razem zostaw bakłażany z wodą, solą i kostkami lodu na około 20 minut.
3. Wylej wodę i osusz bakłażany na ręczniku papierowym.
4. Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek w takiej ilości, by bakłażany były w niej zanurzone.
5. Na głęboki talerz wysyp mąkę i obtaczaj w niej słupki. Delikatnie otrzep je z mąki tak, żeby została na nich tylko delikatna, cienka warstwa mąki.
6. Włóż bakłażany na patelnię. Smaż je przez kilka minut aż zaczną brązowieć.
7. Przełóż bakłażany na talerz i od razu polej miodem lub melasą. Danie jest gotowe do jedzenia od razu. Zostaw trochę miodu obok talerza, żeby każdy mógł jeszcze doprawić swoją porcję.

Szpinak z ciecierzycą

Potrawa narodziła się w Sewilli i jest tutaj traktowane jako danie zimowe, dlatego latem nie wszędzie można je spotkać. Hiszpanie uwielbiają rośliny strączkowe, a ciecierzycę jest bez wątpienia ich ulubioną.

Do przygotowania sosu będzie potrzebny za to blender.

SKŁADNIKI

- duża paczka świeżego szpinaku (może być też mrożony)
- 2 Puszki ciecierzycy (bez aguafaby)
- 3 ząbki czosnku
- 2 spore kromki chleba
- 200 ml pasaty pomidorowej
- 2 łyżeczki octu jabłkowego
- spora łyżka kuminu
- czerwona wędzona papryka
- oliwa z oliwek, sól, pieprz, pół szklanki wody

PRZYGOTOWANIE

1. Na patelni rozgrzej oliwę i wrzuc na nią pokrojony czosnek. Gdy chwilę się podsmaży, zdejmij czosnek z patelni
2. Na tej samej oliwie usmaż kromki chleba.
3. Czosnek oraz chleb wrzuc do blendera, zmiksuj razem z kuminem, pasatą pomidorową, wędzoną papryką, solą i pieprze, do smaku.
4. Na patelni (tej po czosnku i chlebie) wrzuc szpinak, jeśli jest świeży dolej odrobinę wody, ale rób to powoli, żeby dać jej czas na odparowanie. Ostatecznie nie powinno być wody na patelni.
5. W połowie duszenia szpinaku dodaj zmiksowany sos i dobrze wymieszaj
6. Ciecierzycę dokładnie odsącz na sitku z aguafaby. Dodaj na patelnię ze szpinakiem i wymieszaj. Na sam koniec możesz dodać jeszcze odrobinę pieprzu i soli do smaku.
7. Serwuj z grzankami z oliwą z oliwek.

Ziemniaki biednych

Często powtarzam, pół żartem pół serio, że ziemniak to hiszpańskie warzywo narodowe. Większość tradycyjnych dań zawiera właśnie to warzywo. Wybrałam to danie, bo jest nie tylko charakterystyczne dla Andaluzji, ale też nieco mniej znane wśród turystów. Rzadko występuje w menu restauracji, jest raczej domowe. Takie które poda hiszpańska babcia gdy przyjadą wnuki. Jako że są to ziemniaki biednych nie mają zbyt wyszukanej listy składników.

SKŁADNIKI

- 0,5 kg ziemniaków
- 1 duża cebula
- 2 średnie zielone papryki (podłużne, nie pikantne)
- 3 ząbki czosnku
- Minimum 0.5l oliwy z oliwek
- Sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Obierz ziemniaki, pokrój je w plasterki (nie grubsze niż 0.5cm) i włóż do miski z zimną wodą, zamieszaj dłonią, wylej wodę, czynność powtórz aż woda z ziemniakami będzie przejrzysta
2. Wyjmij ziemniaki na ściereczkę i delikatnie osusz
3. Na patelnię wlej oliwę, sporo, tak by przykryła ziemniaki
4. Do ziemniaków na patelni dodaj pokrojoną w krążki paprykę
5. Następnie dodaj cały czosnek (wraz ze skórą), oraz pokrojoną w piórka cebulę.
6. Trzymaj wszystko na niewielki ogniu, aż warzywa zaczną mięknąć.
7. Gdy zmiękną i oliwa całkowicie je przykryje, zwiększ ogień tak by ziemniaki i papryka delikatnie się przyrumieniły.
8. Zdejmij patelnię z ognia a warzywa przełóż na półmisek przy pomocy łyżki cedzakowej.
9. Podawaj ciepłe lub letnie.

W Andaluzji to danie traktowane jest jak deser, tradycyjnie przygotowywany w okolicach Wielkanocy. Samo przygotowanie przypomina trochę smażenie kotletów schabowych. Torrijas można jeść na ciepło, ale równie smaczne są po kilku godzinach lub nawet następnego dnia po usmażeniu.

SKŁADNIKI

- chleb - najlepiej czerstwy, pszenny z cienką skórka i dosyć zwarty
- skórka z 2 pomarańczy
- 400 ml wody
- 0.5 kg cukru
- laska cynamonu
- 4 - 5 jajek
- Szczypta soli
- Oliwa z oliwek do smażenia, ewentualnie olej słonecznikowy
- 750 ml czerwonego wina - typu pedro ximenez/porto lub inne czerwone

PRZYGOTOWANIE

1. Dzień wcześniej przygotuj zalewę: do garnka wlej wino, wodę, wrzucić skórki pomarańczową i cynamon, najlepiej w formie laski. Dodaj 300g cukru, jeśli wino nie jest słodkie dodaj nieco więcej.
2. Mieszając gotuj przez ok 5 minut. Przykryj i zostaw na kilka godzin. Następnego dnia wyjmij z garnka skórki i laskę cynamonu.
3. W dniu smażenia pokrój chleb w kromki o grubości ok 2 cm. Chleb nie powinien być świeży, 1 - 2 dniowy będzie idealny.
4. W głębszym talerzu rozbij jajka, dodaj sól i 3 łyżki cukru
5. Na drugi talerz wylej część winnej zalewy. Kromki maczaj w winie, dociskając je delikatnie dłonią. Chleb powinien być nasączony, ale nie ociekający winem.
6. Następnie kromki obtocz w jajku.
7. Rozgrzej sporą ilość oleju na patelni. Dodaj laskę cynamonu i kawałek skórki z pomarańczy. Gdy olej będzie gorący wyjmij dodatki i zacznij układać chleb na patelni.
8. Dobrze usmażone torrijas powinny mieć mocno ciemnobrązowy kolor. Gotowe kawałki przełóż na papierowy ręcznik żeby pozbyć się resztek oleju.
9. W międzyczasie zmieszaj pół szklanki cukru z kilkoma łyżkami cynamonu i obtocz w mieszaninie każdą usmażoną kromkę.
10. Podawaj wystudzone

Rebujito

To typowy andaluzyjski drink, bardzo popularny głównie w okresie wiosennych lokalnych fest. Podczas Feria de Abril sewileńczycy piją rebujito litrami a w barach drink serwowany jest nie w szklankach tylko w dzbankach. Jest bardzo orzeźwiający, trochę kwaśny i dosyć mocny bo jego głównym składnikiem jest andaluzyjska odmiana sherry.

SKŁADNIKI

- 300ml wina fino lub manzanilla (jasne sherry)
- 500ml wody sodowej, sprite lub innego podobnego, białego napoju gazowanego
- kilka listków mięty
- lód

PRZYGOTOWANIE

1. Do dzbanka włóż kilka kostek lodu dodaj miętę
2. Zalej wszystko winem
3. Na koniec dodaj napój gazowany i delikatnie wszystko wymieszaj
4. Przelewaj do szklanek i serwuj bardzo zimne

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ O ANDALUZJI?

Znajdziesz mnie na
www.wakacjewandaluzji.eu
[@wakacjewandaluzji](https://www.instagram.com/wakacjewandaluzji)

