

PROGRAMUL ERASMUS+
CODUL ACREDITĂRII:
2020-1-R001-KA120-VET-095768
PROIECT: 2023-1-R001-KA121-VET-000120437

CAIET DE RETETE & BĂUTURI SPANIOLE

„Gusturi spaniole, inspirație Erasmus Plus
– amintiri de neuitat în fiecare rețetă.”

COLEGIUL UCECOM „SPIRU HARET”

Din inimile și bucătăriile Spaniei, am adus în acest caiet povești de gusturi autentice, născute din pasiunea noastră pentru gastronomie și experiența unică trăită prin proiectul Erasmus+ în Valencia.

CUPRINS

1. Tortilla de patatas, Tiu Denisa Maria
2. Patatas bravas, Buzatu Adriana Nicoleta
3. Maruxas de nata, Vătafu Ionuț Adelin
4. Crochete de pește, Constantin Oana Adrada
5. Gambas al Ajillo (Creveti spanioli cu usturoi), Hăituc Dimitrie Daniel
6. Paella cu fructe de mare, Dumitru Rareș
7. Paella cu pui și legume, Nedelcu Andrei Sorin
8. Empanadas cu pui, Micloș Damian Andrei Daniel
9. Migas, Lazăr Marius Andrei Gabriel
10. Churros, Dogaru Roxana Maria
11. Sangria, Olaru Petru Sebastian
12. Horchata, Ionașcu Iuliana Loredana
13. Agua de Valencia, Stroe Murasawa Yoko Ioana Sachiko

Tortilla de patatas

Tiu Denisa Maria



INGREDIENTE:

- 6 ouă
- 500g de cartofi
- 200g ceapă
- 125g ulei de măsline
- sare
- piper

MOD DE PREPARARE:

1. Curățăm cartofii de coajă, îi clătim și îi tăiem în cubulețe.
2. Curățăm ceapa și o tăiem felii.
3. Între timp, încălzim 100ml ulei de măsline într-o tigaie antiaderentă.
4. Când uleiul este fierbinte, adăugăm cartofii și îi prăjim, întorcându-i din când în când, timp de aproximativ 15 de minute.
5. Spargem ouăle într-un castron, adăugăm un praf de sare și puțin piper și le batem bine.
6. Adăugăm cartofii și ceapa peste ouăle bătute.
7. Turnăm compoziția într-o tigaie antiaderentă, în care am încins puțin ulei de măsline.
8. Gătim omleta pe ambele părți, până când este aurie și ușor crocantă.

Patatas bravas

Buzatu Adriana Nicoleta



Ingrediente 4 porții:

- 750 g cartofi albi, curățați și tăiați în sferturi
- 4 căței de usturoi necurățați
- 60 ml ulei de măsline extravirgin
- 2 linguri pătrunjel proaspăt tocat
- sare

Sos

- 1 lingură de ulei de măsline extravirgin
- 1 ceapă
- 2 căței de usturoi zdrobiți
- 1 linguriță de boia dulce
- 1 linguriță boia iute
- 410 roșii cubulețe de conservă
- 1 linguriță de zahăr
- sare
- piper negru, proaspăt măcinat

Mod de preparare:

1. Se încinge cuptorul la 200°C. Se pune hârtie de copt într-o tavă. Se amestecă cartofii și usturoiul cu uleiul și se pun într-un strat pe tavă. Se coc 35-40 de minute sau până sunt crocanți și aurii, întorcându-i o dată.
2. În timp ce se fac cartofii, se prepară sosul. Se încinge uleiul într-o cratiță și se călesc ceapa tocată fin și usturoiul până se înmoaie. Se adaugă mirodeniile și se amestecă 1 minut, apoi se adaugă roșiile și zahărul. Se fierbe încet 20 de minute sau până se îngroașă.
3. Se condimentează sosul cu sare și piper negru proaspăt măcinat.
4. Se sarează cartofii. Se toarnă sosul peste cartofi, apoi se presară cu pătrunjelul și se servesc fierbinți.

Maruxas de nata

Vătafu Ionuț Adelin



INGREDIENTE

- 250 ml smântână pentru frișcă (minim 35% grăsime)
- 160 g zahăr brun
- 40 g zahăr alb
- 250 g făină

Timp de gătire: 20 min

Gata în: 35 min

Timp de preparare: 15 min

MOD DE PREPARARE

- 1.Într-un castron se amestecă cele două tipuri de zahăr.
- 2.Se adaugă smântâna pentru frișcă. Cu ajutorul unui mixer electric se mixează amestecul.
- 3.Se adaugă făina, se omogenizează cu o spatulă. Aluatul obținut se frământă cu mâinile până începe să se desprindă de marginea vasului.
- 4.Se preîncălzește cuptorul la 180 de grade Celsius.
- 5.Se tapetează o tavă de cuptor cu foaie de copt.
- 6.Din aluat se formează biluțe de mărimea unei nuci și se pun la distanță pe tavă. Se aplatizează ușor cu mâna.
- 7.Maruxas se coc timp de 20 de minute.
- 8.Se lasă la răcit înainte de a se consuma.
- 9.Biscuiții spanioli cu frișcă sunt minunați alături de o cană de cafea sau ceai.

Crochete de pește

Constantin Oana Ádrada



INGREDIENTE:

- 500 gr file pește
- 3 ouă
- 2 căței usturoi
- 1 ceapă
- 3 felii pâine
- 250 ml lapte dulce (rece)
- 3 linguri mălai
- 1 linguriță semințe de chimen
- 1 linguriță coriandru
- 1 linguriță oregano
- sare
- piper
- ulei pentru prăjit
- pesmet
- lămâie (pentru ornat și stors peste crochete)

MOD DE PREPARARE

1. Fileurile se spală, se curăță de oase și se toacă mărunt (eventual se și stoarce de apă, după ce s-a decongelat). Se pun într-un castron și se dau la o parte.
2. Ceapa și cățelei de usturoi se curăță și se toacă mărunt
Feliile de pâine se înmoaie în lapte (puteți folosi și apa, apoi se storc și se pasează cu o furculiță.
3. Într-un castron mare se pun: peștele, pâinea pasată, ceapa și usturoiul. Se presară mălaiul, chimenul pisat, sarea, piperul după gust, coriandrul, oregano, se pun două ouă din cele trei și se amestecă, până devine o pastă omogenă.
4. Din pasta obținută se formează crochete, care se dau prin oul rămas și bătut, apoi prin pesmet. Se încinge ulei într-o tigaie/cratiță și se prăjesc până devin rumeni. Se scot pe șervete absorbante și se mai lasă la scurs. Serviți crochetele de pește ca și aperitiv sau gustare.

Gambas al Ajillo

(Creveți spanioli cu usturoi)

Hăituc Dimitrie Daniel



Ingrediente:

- 1 kg de creveți mari decojiți
- Sare Kosher
- ½ cană ulei de masline extravirgin
- 10 căței de usturoi, tocați
- 1 linguriță fulgi de ardei roșu (începeți cu mai puțin dacă nu doriți să fie prea picant)
- 1 lingurita boia
- 2 linguri sherry uscat sau vin alb sec
- Suc de ½ lămâie
- ½ cană pătrunjel proaspăt tocat

Mod de preparare:

- 1.Uscați creveții și asezonați cu sare Kosher. Dați deoparte deocamdată.
- 2.Încingeți uleiul de măsline extravirgin la foc mediu până strălucește, dar nu se afumă. Adăugați usturoiul și fulgii de ardei roșu. Gătiți la foc mediu până la 60 de secunde sau până când usturoiul capătă puțină culoare (aveți grijă să nu îl ardeți).
- 3.Adăugați creveții și boia de ardei. Gătiți scurt, amestecând regulat și urmăriți ca pulpa să devină de o culoare roz sidefată (aproximativ 3 minute; aceasta va depinde de dimensiunea creveților). Scoateți tigaia de pe foc.
- 4.Se amestecă sherry, sucul de lămâie și pătrunjelul.
- 5.Transferați creveții și sosul într-un bol de servire.
- 6.Serviți cu pâinea preferată.

Paella cu fructe de mare

Dumitru Rareș



Ingrediente:

- 2 căni de orez paella
- 500g fructe de mare (creveți, calamari, scoici etc.
- 1 ceapă mare, tocată
- 3 căței de usturoi, tocați
- 2 roșii mari, tocate
- 1 ardei roșu, tăiat cubulețe
- 1 ardei verde, tăiat cubulețe
- 1/2 cană de mazăre
- 1/2 cană de vin alb
- 4 căni de supă de legume sau de pui
- Sare și piper după gust
- 2 linguri de ulei de măsline
- Sare și piper după gust
- Felii de lămâie pentru servire
- Frunze de pătrunjel pentru decor

Mod de preparare

- 1.Într-o tigaie paella sau o tigaie mare și adâncă, încălziți uleiul de măsline la foc mediu.
2. Adăugați ceapa și usturoiul și căliți-le până devin moi și translucide.
- 3.Adăugați roșiile, ardeii și mazărea și gătiți-le timp de câteva minute până se înmoaie puțin.
- 4.Adăugați orezul și amestecați-l bine cu legumele, lăsându-l să se călească ușor timp de 2-3 minute.
- 5.Turnați vinul alb peste orez și amestecați până când acesta este absorbit.
- 6.Adăugați supa de legume sau de pui și lăsați să fiarbă. Reduceți focul și lăsați orezul să fiarbă la foc mic timp de aproximativ 15-20 de minute, până când orezul este aproape gătit și lichidul este absorbit.
- 7.Adăugați fructele de mare și continuați să gătiți paella până când fructele de mare sunt gata, timp de aproximativ 5-7 minute. Asigurați-vă că fructele de mare sunt bine gătite.
- 8.Decorați cu felii de lămâie și frunze de pătrunjel proaspete și serviți cald.

Paella cu pui și legume

Nedelcu Andrei Sorin



Ingrediente

- 500g pulpe de pui dezosate
- 100g fasole verde păstăi (congelate)
- 100g mazăre (congelată)
- 250g orez pentru paella
- 1l apă
- 2 cuburi de supă de legume
- 40ml ulei de măsline
- 2-3 căței de usturoi
- 1 roșie tocată cubulețe
- șofran (cât prindem între degete)
- 1 linguriță boia dulce

Mod de preparare

1. Punem apa la fiert. În momentul când a început să fiarbă punem cuburile pentru supă și sarea, mai lăsăm 1 minut să dea 2-3 clocote și apoi oprim focul. Punem șofranul în puțină supă fierbinte la înmuiat.

2. Puiul îl tăiem bucăți potrivite și îl punem cu uleiul de măsline într-o tigaie. Folosim o tigaie largă de 30-32 cm diametru sau un vas special de paella dacă aveți. Gătim puiul la foc mediu pentru 7-8 minute până începe să prindă culoare (devine albicios și ușor rumen pe unele părți).

3. Tragem puiul pe marginile tigăii (formând astfel un cerc) și punem în centrul tigăii fasolea verde, pe care o sotăm pentru 3-4 minute.

4. Tragem apoi și fasolea spre margine, lângă pui (formând un al doilea cerc) și adăugăm în centru usturoiul și mazărea, pe care le gătim 1-2 minute. Punem peste roșia tocată cuburi, boiaua și șofranul pe care l-am ținut la înmuiat în puțină supă pentru 10 minute. Amestecăm și gătim încă 1 minut.

5. Punem 250 ml din supă în tigaie și amestecăm toate ingredientele acum. Lăsăm la foc mic spre mediu să fiarbă și să sece lichidul aproape 3/4 - durează cam 15 minute aproximativ, în funcție de cât de tare e dat focul.

6. Spălăm orezul bine în câteva ape și îl punem în tigaie. Punem restul de supă (sau inițial jumătate dacă nu vă încapă în tigaie, urmând să completăm pe parcurs cu restul) și amestecăm în tigaie pentru ultima dată, cât să ne asigurăm că orezul este distribuit uniform printre restul ingredientelor din paella.

7. Din acest moment lăsăm paella la foc mic spre mediu până orezul se gătește corespunzător, fără să mai amestecăm în ea. La final când tot lichidul s-a absorbit orezul ar trebui să fie gătit. Dacă vi se pare totuși că orezul este prea tare mai adăugați 100 ml de apă fierbinte.

8. Când orezul e gătit corespunzător, dăm focul tare și lăsăm paella să își formeze baza caramelizat denumită și soccarat, care este considerată delicata acestui fel de mâncare. Lăsăm la foc mare pentru aproximativ 1 minut până simțim un miros plăcut caramelizat și se aude cum sfârâie frumos. Baza trebuie să fie caramelizat de culoare maronie, dar aveți grijă să nu o ardeți.

Empanadas cu pui

Micloș Damian Andrei Daniel



Ingrediente

ALUAT

- 250 g făină
- 100 g unt
- 1 ou
- 75 ml apă
- 1/2 linguriță sare
- 1/4 linguriță zahăr
- 1 linguriță oțet

UMPLUTURĂ

- 75 g carne de pui fiartă sau la cuptor
- 50 g praz
- 50 g ardei
- 50 g cașcaval
- 1 lingură ulei
- 1 linguriță pastă de roșii
- sare și piper după gust

Mod de preparare:

1. Ingredientele pentru aluat se frământă (cu mâna sau cu ajutorul unui robot de bucătărie) până se obține un aluat omogen pe care îl înveliți într-o folie de plastic și îl puneți la frigider pentru o oră.
2. Între timp se prepară umplutura. Tocați mărunt carnea de pui (fiartă sau făcută la cuptor- poate să fie carne rămasă de la o friptură).
3. Curățați, spălați și tăiați mărunt prazul și ardeiul. Într-o tigaie puneți uleiul și după ce acesta este încins puneți carnea și legumele și lăsați-le la foc potrivit câteva minute, amestecând din când în când. Adaugați pasta de roșii, sare și piper după gust și când legumele sunt moi puteți opri focul.
4. Adaugați cașcavalul dat pe răzătoare în compoziția de carne și legume după ce aceasta se răcește puțin. Acum umplutura este gata pentru empanadas.
5. Întindeți aluatul subțire. Decupați cercuri de aluat și puneți câte o linguriță de umplutură în mijloc. Închideți cercurile în jumătăți. Semicercurile obținute se presează pe margine cu furculița pentru a lipi aluatul și astfel să nu permită umpluturii să iasă.
6. Puneți plăcintele pe o tava tapetată cu hârtie de copt și ungeți-le cu ou bătut. Se dau la cuptor la 180 C până se rumenesc frumos.

Migas

Lazăr Marius Andrei Gabriel



Ingrediente

- Sare
- 4 ouă
- 5 căței de usturoi
- 100 de mililitri de apă
- 150 de grame de slănină
- 300 de grame de pâine rustică
- 150 de grame de chorizo proaspăt
- 1/2 linguriță de boia dulce

Mod de preparare:

1. Sfarâmați pâinea în bucăți mici. Puneți într-un castron și lăsați-o 24 de ore să se usuce. A doua zi, umeziți cu apă și un praf de sare. Acoperiți bucățile de pâine cu o cârpă umedă și lăsați-le să stea 10 minute.
2. În paralel, tăiați slăcina și chorizo în bucăți medii. Puneți puțin ulei de măsline virgin într-o tigaie și adăugați slăcina și chorizo.
3. Rumeniți-le ușor și scoateți carnea pe o farfurie. În aceeași tigaie, puneți usturoiul întreg și pâinea umedă. Gătiți cel puțin 20 de minute la foc mediu mic, amestecând din când în când pentru a evita lipirea. Scopul este ca pâinea să se înmoaie în grăsimea rămasă în tigaie.
4. Adăugați chorizo și slăcina. Presărați boiaua și amestecați energic pentru a evita arderea. Apoi, luați tigaia de pe foc și puneți conținutul într-un castron. Prăjiți ouăle și serviți-le alături de preparat.

Churros

Dogaru Roxana Maria



Ingrediente

- 250ml apă
- 60g unt
- 35g zahăr
- 200g făină
- 2 oua
- pastă de vanilie sau esență
- un praf de sare

Pentru prăjit

- 300 ml ulei

Pentru pudrat

- zahăr
- scorțișoară

Mod de preparare:

- 1.Într-un vas pune apa, untul, zaharul și sarea. Lasă să se topească untul și apoi adăugă făina și amestecă până se formează un aluat ca cel pentru eclere. Lasă la răcit câteva minute și apoi mută aluatul într-un bol.
- 2.Încorporează ouăle, pe rând și amestecă până se omogenizează. Transferă compoziția într-un posh cu șpritz. Pune o tigaie pe foc, adaugă ulei și, când este încins, formează churros direct în tigaie. Prăjește pe ambele părți și apoi scoate-i pe șervețele de hârtie absorbante. Procedezi la fel până se termină toată compoziția.
- 3.Într-un alt bol, amestecă zahăr cu scorțișoară. Tăvălește churros prin acest amestec. După ce ai terminat de prăjit churros, pregătește crema de ciocolată.
- 4.Într-un vas, adăugă frișcă lichida și, când dă într-un clocot, adaugă și ciocolata.
- 5.Amestecă încet, dinspre centru spre exterior până se topește ciocolata și devine o compoziție omogenă. Servește churros cu ganache-ul de ciocolată.

Sangria

Olaru Petru Sebastian



Ingrediente

- Vin roșu
- Alcool suplimentar
- Fructe proaspete
- Scorțișoară
- Îndulcitor
- Apă minerală
- Cuburi de gheață
- Decor

Mod de preparare

1. Se stoarce o lămâie și o portocală. Se taie fructele mari în bucăți egale. Pe cele mici, cum sunt afinele, le lăsăm întregi.
2. Într-o carafă se combină vinul, sucul de citrice, vodka sau coniacul și fructele întregi sau tăiate. Tot aici se va pune și un baton de scorțișoară. Dacă preferați o sangria mai dulce, se adăugă zahăr, miere de albine sau îndulcitorul preferat, după gust.
3. Se acoperă vasul și se lasă la frigider pentru cel puțin 30 de minute, de preferat pentru 4 ore înainte de servire, pentru a da timp aromelor să se combine.
4. Se servește cu cuburi de gheață și frunze proaspete de mentă sau rozmarin. Dacă doriți o băutură acidulată, puteți adăuga apă carbogazoasă foarte rece.

Horchata

Ionașcu Iuliana Loredana



Ingrediente:

- Apa
- Zahăr
- Nuci de tigru/Chufas (umede sau măcinate)

Mod de preparare:

Se amestecă toate ingredientele, iar pentru îmbunătățirea aromei se folosește scorțișoară și coajă de lămâie.

Agua de Valencia

Stroe Murasawa

Yoko Ioana Sachiko



Ingrediente:

- **Suc de portocale – 500 ml**
- **Vodka -100 ml**
- **Gin -100 ml**
- **Zahar – o linguriță**
- **Lime – 2 buc**
- **Portocală – 1 buc**
- **Vin spumant -100 ml**

Mod de preparare:

- 1. Adăugați sucul de portocale, vodka, ginul, zahărul și fructele într-un recipient mai mare. Amestecați bine.**
- 2. Umpleți 6 pahare cu gheață și turnați peste cocktail. Pentru a termina, completați fiecare pahar cu vin spumant.**



¡BUEN PROVECHO!

