



Fundusze Europejskie

Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**



Unia Europejska

Europejski Fundusz Społeczny



"Green
Elephant"
Foundation

Fundacja "Zielony Słoń"

ul. Andrzeja Struga 63

20-709 Lublin, Polska


<https://www.greenelephant-foundation.com>



PRAKTYKI GASTRONOMICZNE W HISZPANII

2018-1-PL01-KA102-048055

Wsparcie Komisji Europejskiej dla produkcji tej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie może zostać pociągnięta do odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.



W ramach projektu 32
uczniów szkół
zawodowych bezpłatnie
odbyło 3-tygodniowe
praktyki w
przedsiębiorstwach w
Hiszpanii

Adventure
is
there

FUNDACJA "ZIELONY
SŁOŃ" NA PODSTAWIE
UMOWY Z FRSE NR
POWERVET-2018-1-
PL01-KA102-048055
REALIZUJE PROJEKT
„PRAKTYKI
GASTRONOMICZNE W
HISZPANII”

Kontakt

Fundacja "Zielony Słoń"
ul. Andrzeja Struga 63, 20-709 Lublin
greenelephant.foundation@gmail.com
<https://www.greenelephant-foundation.com/internspain>



O nas

Fundacja "Zielony Słoń" to podmiot pozarządowy, ustanowiony w 2012r w Lublinie przez pisarza, Jacka Rębacza, z celem działania na rzecz wszechstronnego rozwoju społeczeństwa polskiego.

Naszym głównym polem działania jest edukacja pozaformalna, pozaszkolna realizowana w wymiarze zarówno krajowym jak i międzynarodowym.



Fundacja "Zielony Słoń" to:

Mobilności zagraniczne

Ponad 150 osób skorzystało z możliwości udziału w Wymianach Młodzieży oraz Szkoleniach osób pracujących z młodzieżą, sfinansowanych w ramach programu Erasmus+, zlokalizowanych w krajach całej Europy.

Działania lokalne

Ponad 100 osób zaangażowanych w lokalne projekty wsparcia naszych pozaszkolnych form edukacji finansowane ze źródeł krajowych oraz projekty strukturalnego dialogu społecznego Erasmus+

Międzynarodowe wydarzenia w Polsce

Ponad 150 osób z całej Europy wzięło udział w międzynarodowych Szkoleniach i Wymianach Erasmus+ zorganizowanych w Polsce

Praktyki zagraniczne

Blisko 50 uczniów szkół zawodowych wzięło udział w kilkutygodniowych praktykach w branży gastronomicznej, hotelarskiej, fryzjerskiej w przedsiębiorstwach w Hiszpanii oraz na Sycylii

Unikalne działania

Międzynarodowe projekty strategiczne na rzecz rozwoju przedsiębiorczości na obszarach wiejskich oraz przeciwdziałania dyskryminacji i mowie nienawiści.

Wsparcie kluczowe inicjatywy podróżniczej #KairKapsztad oraz wiele innych



PRZEPISY UCZESTNIKÓW



Lomo de Orza

Składniki:

- polędwica wieprzowa 3kg
- jajka 2
- ziemniaki (frytki)
- papryka 5

Marynata:

czarny pieprz 10g, czosnek 4 ząbki, papryka 100g, cynamon 1, oregano 20g, woda 500ml, białe wino 500ml

Przygotowanie:

1. Marynować polędwicę 2 dni
2. Następnie zamarynować ponownie z oliwą z oliwek 1 godz.
3. Pokroić bardzo cienko polędwicę, ułożyć na talerzu oraz polać odrobiną marynaty.
4. Położyć na pokrojoną polędwicę jajka, frytki i papryczki



It's not just
about the
quantity.
We cook to
create joy.



TATAKI DE ATÚN

Składniki:

- czerwona polędwica z tuńczyka

Marynata:

sól 400g, soja 200ml, cukier 100g

Pipirana (sałatka):

- zielona papryka 1

- pomidory 1

- gotowane jajka 1

- szczypiorek 1

- sól, ocet i oliwa do smaku

Przygotowanie:

1. Polędwicę włożyć do marynaty i mieszać 10 min. Następnie wytrzeć i przepłukać.

2. Przysmażyć po 20 sekund z każdej strony.

3. Pokroić na plastry o grubości 1 cm i ułożyć na talerzu.

4. Pipirana: Pokroić wszystkie składniki, dodać sól, ocet, olej.

It's not just
about the
quantity.
We cook to
create joy.



CROQUETAS

Krokiety z ziemniaków i krewetek

Składniki:

- *4kg Ziemniaków
- *2kg krewetek
- *1800g majonezu
- *500ml wody
- *sól, pieprz

Wykonanie :

1. Ziemniaki ugotować a następnie schłodzić
2. Ziemniaki zetrzeć na tarce (na grubych oczkach)

3. Przeprowadzić obróbkę krewetek, a następnie drobno je pokroić
4. Krewetki wstąpić do startych na grubych oczkach ziemniaków
5. Majonez oraz wodę zblendować do czasu gdy nie będzie już grudek.
6. Majonez zmieszany z wodą wlać do ziemniaków i krewetek dokładnie mieszając tak aby składniki się połączyły.
7. Formować na małe krokiety.



It's not just
about the
quantity.
We cook to
create joy.



BOMBAS

Składniki:

- 2 kg ziemniaków
- 40 g szynki
- 2 jajka
- Sól
- Pieprz
- Ząbek czosnku

Wykonanie :

1. Ziemniaki ugotować i schłodzić
2. Zetrzeć na drobnych oczkach
3. Dodać dwa jaja, szynkę, ząbek czosnku
4. Doprawić solą i pieprzem
5. Mieszać do uzyskania jednolitej konsystencji
6. Formować na kulki o masie mniej więcej 40g
7. Obtoczyć w bułce tartej
8. Smażyć na głębokim oleju

It's not just
about the
quantity.
We cook to
create joy.



Potaje de lentejas

Składniki:

- chorizo 200g
- 3 łyżki oliwy
- 1 duża cebula
- 3 ząbki czosnku
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 2 marchewki
- 2 liście laurowe
- sól, papryka ostra do smaku
- 1 pomidor
- 1,5 l bulionu warzywnego
- 300 g soczewicy
- 3 ziemniaki
- pęczek natki pietruszki

Wykonanie :

Kielbasę chorizo pokrój w plasterki. Podsmaż ją na rozgrzanej patelni na oliwie przez 3 minuty. Cebulę obierz, posiekaj w drobną kostkę. Czosnek obierz i pokrój w plasterki. Tak przygotowaną cebulę i czosnek dodaj do kielbasy i smaż razem przez 3 minuty.

Papryki oczyść z nasion, umyj i pokrój w kostkę następnie dorzuć do składników na patelni. Obrane i umyte marchewki pokrój w plasterki i dodaj do mieszanki. Smaż wszystko razem przez 3 minuty. Dodaj liście laurowe, sól oraz szczyptę ostrej papryki. Pomidora sparz, obierz ze skórki i dodaj do pozostałych składników. Wymieszaj po czym przełóż zawartość patelni do garnka. Szklankę bulionu warzywnego podgrzej na patelni i przelej do zupy. Zawartość garnka zalej pozostałym bulionem. Na koniec dodaj soczewicę i gotuj pod przykryciem na małym ogniu przez 10 minut. Podczas gotowania mieszaj od czasu do czasu. Ziemniaki obierz, umyj i pokrój w dość dużą kostkę. Dodaj do zupy i gotuj jeszcze przez 30 minut na małym ogniu. Przed podaniem posyp zupę posiekaną natką pietruszki Smacznego!

It's not just
about the
quantity.
We cook to
create joy.



Tocino de cielo

Składniki:

- 6 żółtek
- 1 całe jajko
- 250ml cukru
- 250ml wody

Karmel:

- 125g cukru
- 4 łyżki wody
- 1 łyżka soku z cytryny

Wykonanie :

Do garnka wlej wodę, następnie dodaj cukier i gotuj 10 minut.

Przygotuj karmel który trafi na dno formy. Do naczynia wsyp cukier, cztery łyżki wody i jedną łyżkę cytryny. Podgrzewaj na małym ogniu do momentu aż cukier skarmelizuje się i stanie się brązowy.

Przygotowany karmel wylej na dno formy.

Oddziel białka od żółtek i dodaj całe jajko. Ubijaj przez kilka minut. Następnie do masy jajecznej dodaj wcześniej przygotowany syrop z wody i cukru, należy to robić powoli ponieważ syrop jest gorący.

Przelej masę do foremek na wcześniej wylany karmel. W piekarniku umieść dużą tacę z 300 ml wody i włóż wszystkie przygotowane desery na wodzie, przykryj folią aluminiową i piecz w 120 stopniach przez 35 minut.

It's not just
about the
quantity.
We cook to
create joy.



Sałatka z tuńczykiem

Składniki:

- porcja mix sałat 200g
- por 10g
- jajko 30g
- pomidor 60g
- marynowane szparagi 4 sztuki
- pasta z oliwek 1 łyżka
- oliwa z oliwek 2 łyżki
- sos vinegrait 2 łyżki
- tuńczyk ugotowany 80g

Wykonanie :

Na talerzu robimy kleks z pasty z oliwek, mix sałat mieszamy z oliwą z oliwek i sosem barbecue, wykładamy na talerz. Na to układamy marynowane szparagi, tunczyka, obok ułożyc jajko i pomidora pokrojonego w plasterkii. Smacznego !!



It's not just
about the
quantity.
We cook to
create joy.



Tarta czekoladowa

Składniki:

- 1 paczka ciastek pszennych
- 2 opakowania ciastek np. Hity
- 2l mleka
- 3/4szklanki cukru
- 5 budyni waniliowy lub śmietankowy
- 250 g czekolady
- 200ml śmietanki do rozpuszczenia czekolady

Wykonanie :

Ciastka moczymy w mleku z cukrem (3 łyżki). Wyłożyć warstwę, zalać ciepłym budyniem wcześniej ugotowanym, następnie wyłożyć namoczone ciastka i zalać budyniem na wierzch. Namoczyć pszenne ciastka w tym samym mleku i wyłożyć, następnie rozpuścić czekoladę ze śmietanką i wylać na ostatnią warstwę. Rozsmarować i włożyć do lodówki do zastygnięcia.

It's not just
about the
quantity.
We cook to
create joy.



Hiszpańskie śniadanie

Składniki:

- 1 grzanka wiejskiego chleba
- 2 kawałki owoców
- 1 jogurt lub inny nabiał
- 50 g szynki iberyjskiej
- 1 tarty pomidor
- 1 napar lub kawa

Wykonanie :

- 1 Chleb opiecz i polej oliwą z oliwek
- 2 Połóż starty pomidor na chlebie.
- 3 Na wierzch kładziemy szynkę iberyjską
- 4 Skropić jogurt kilkoma kroplami oliwy z oliwek
- 5 Myjemy owoce dobrze i serwujemy je posiekane.



It's not just
about the
quantity.
We cook to
create joy.



Carpaccio z pomidorów

Składniki:

- grzanka wiejskiego chleba
- pomidory malinowe
- cebula
- pomidorki koktajlowe
- tymianek
- sól i pieprz
- oliwa

Wykonanie :

Opiecz chleb z oliwą na grillu

Pomidory kroimy w bardzo cienkie plasterki

Cebulę obieramy i kroimy w cienkie krążki, układamy na plasterkach pomidora. Pomidorki koktajlowe oczyszczamy, myjemy i kroimy w małą kostkę, rozkładamy na wcześniej przygotowanych plastrach pomidora i krążkach cebuli. Tymianek myjemy, listki obrywamy i posypujemy nimi pomidory. Carpaccio doprawiamy solą i pieprzem. Skrapiamy oliwą.



It's not just about
the quantity.
We cook to create
joy.



Dorsz z pomidorami

Składniki:

- oliwa extra vergine
- 2 dymki
- 1/2 puszki pomidorów
- 1 łyżeczka brązowego cukru
- 1 łyżka sosu sojowego
- 3 gałązki świeżego tymianku
- 2 filety z dorsza, po ok. 150 g
- 2 gałązki pomidorków koktajlowych

Wykonanie :

Na patelni na 1 łyżce oliwy zeszklić pokrojoną na plasterki dymkę. Dodać pokrojone lub zmiksowane obrane pomidory, brązowy cukier, sos sojowy i oberwane listki tymianku, zagotować. Gotować na małym ogniu przez ok. 5 minut, następnie włożyć filety dorsza doprawione solą i pieprzem. Przykryć i gotować przez ok. 8 minut. W międzyczasie gałązki pomidorków posmarować oliwą, ułożyć na blaszce i piec przez kilka minut pod średnio rozgrzanym grillem w piekarniku



It's not just about
the quantity.
We cook to create
joy.



Gruszki w czerwonym winie

Składniki:

- gruszki - 4 szt, raczej małe i twarde
- wino czerwone wytrawne - 1 i 1/2 szklanki
- woda - 1 szklanka
- ziele angielskie - 3 ziarna
- cynamon - 1 laska
- goździki - 4 szt
- kardamon - 1 strączek
- miód - 2 łyżki

Wykonanie :

Gruszki obierz pozostawiając ogonki. Włóż do rondelka. Zalej winem i wodą, dodaj wszystkie przyprawy i miód. Gotuj aż owoce staną się miękkie, ale wciąż jędrne, ok. 50 minut (zależy od wielkości), od czasu do czasu obracając je w płynie. Owoce wyjmij na półmisek. Sos pozostały w garnuszku gotuj, aż część płynów wyparuje i zgęstnieje. Polej owoce ciepłym sosem

It's not just about
the quantity.
We cook to create
joy.



Migas

Składniki:

- 3 kromki czerstwego startego chleba
- 1 główka czosnku
- Zielona papryka
- Boczek
- Chorizo
- Olej

Wykonanie :

Czosnek smażymy na oleju, dodajemy paprykę i boczec. Chwilę później dodajemy chleb uprzednio zwilżony wodą oraz pozostałe składniki



It's not just about
the quantity.
We cook to create
joy.



Krewetki z rukolą

Składniki:

- 24 krewetki
- ząbek czosnku
- 15g cebuli
- 75g oliwy z oliwek
- 125g świeżej rukoli
- 25g soku z cytryny
- pomidorki koktajlowe
- sól/ pieprz

Wykonanie :

Gotujemy krewetki, następnie podsmażamy je na oliwie z czosnkiem i doprawiamy pieprzem. Po chwili dodajemy cebule, pomidorki i sezam. Do rukoli dodajemy sok z cytryny, sezam, oliwe i doprawiamy solą. Układamy ją na talerzu, a na wierzchu kładziemy krewetki.

It's not just about
the quantity.
We cook to create
joy.



Sernik bananowo-ananasowy

Składniki:

- 1 ananas,
- 2 banany,
- 450g sera,
- 250g mascarpone,
- 10ml mleka,
- 90g masła,
- 4 jaja,
- starta skórka z cytryny,
- 150g czekolady mlecznej,
- 200g herbatników,
- 150g cukru pudru,
- 2 łyżki brązowego cukru,
- 1 łyżka mąki

Wykonanie :

Pokruszyć herbatniki i dodać 70 g masła roztopionego. Włożyć mieszankę na formę o średnicy 23 cm i włożyć do lodówki na 20 minut. Obrać ananasa, pokroić ćwiartki w kostkę. Smażyć na patelni zresztą masłem i posypać brązowym cukrem. Niech lekko się karmelizuje..

W misce ubić mascarpone z cukrem pudrem, do uzyskania jednolitej masy. Dodaj banany, ser i jajka po kolei. Na koniec dodać mąkę i skórę z cytryny. Wszystko ubić.

Ułożyć ananasa na spodzie ciasta (herbatniki).

Wylać masę serową na ananasa. Piec 60 min w 120°C. Wystudzić nadal trzymając w piekarniku. Włóż do lodówki na 24 godziny.

W misce podgrzej posiekaną mleczną czekoladę i mieszaj aż dojdzie do wrzenia i ostudź. Podawaj sernik polewany sosem czekoladowym.



It's not just about
the quantity.
We cook to create
joy.



Super Brownie ze słonym karmelem

Składniki:

- 3 jaja,
- 250 ml śmietany płynnej,
- 200 g masła,
- 150 g gorzkiej czekolady,
- 1 litr lodów waniliowych,
- 50 g białej czekolady,
- 100 g orzechów laskowych,
- 90 g mąki,
- 260 g cukru pudru

Wykonanie :

W dużym rondlu podgrzej 120 g cukru aż stanie się płynny. Gdy karmel osiągnie jasnobrązowy kolor dodaj 200 ml śmietany i wstaw na godzinę do lodówki.

50 ml śmietany i masło ogrzewaj na małym ogniu ciągle mieszając, aż do uzyskania gładkiego sosu. Włóż do lodówki. Podgrzać sos karmelowy w piekarniku 200°C. W blaszce wysyp posiekane orzechy laskowe, piec 3 min. Rozpuść czekoladę gorzką w 180 g masła. Energicznie ubijaj jajka z 140 g cukru i roztopionej czekolady dodaj mąkę. Odłóż dwie garście prażonych orzechów, resztę orzechów dodaj do ciasta wraz z posiekaną białą czekoladą. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Połowę ciasta wylać do kwadratowej formy wyłożonej papierem, wlej pół karmelu i resztę ciasta. Na koniec resztę karmelu wylej na górę i posyp orzechami. Piec 16-18 min. Pokrój na 9 kwadratowych porcji, podawaj z sosem karmelowym, lodami i orzechami.



It's not just about
the quantity.
We cook to create
joy.



Chocolate Coulant

Składniki:

- 150 g gorzkiej czekolady
- 50 g masła
- 3 jajka
- 1 łyżka mąki

Dekoracja: Cukier puder,
kilka listków mięty

Wykonanie :

Piekarnik rozgrzać. Roztopić 100 g czekolady z masłem (w wodzie lub w kuchence mikrofalowej). Zmiksuj jajka z cukrem, aż potroją swoją objętość i dodaj przesianą mąkę. Wlać rozpuszczoną czekoladę i dobrze wymieszać. Rozłóż 4 pojedyncze formy wysmarowane masłem i posyp je trochę mąką. Wlać mieszankę do formy wypełniając je do 1/3 . Rozłóż czekoladę w każdej formie, a następnie przykryj je resztą mieszanki. Piec w temperaturze 200 stopni przez 10-12 minut. Dekorowanie : Posypać cukrem pudrem po wierzchni i udekorować listkiem mięty.



It's not just
about the
quantity.
We cook to
create joy.



Croquetas de jamon

Składniki:

- 1 mała cebula, pokroić w kostkę
- 30 g szynki jamon pokroić w kostkę
- 50 g masła
- 100 g mąki
- 500 ml mleka
- Bułka tarta dla panierowania
- Olej roślinny do smażenia krokieców
- Sól do smaku

Wykonanie :

W rondelku rozgrzać masło i dodać cebulę, mieszając smażyć cebulę do miękkości.

Dodać szynkę jamon i smażyć razem kolejną minutę razem.

Dodać mąkę i dokładnie wymieszać.

Wlać mleko i posolić wszystko do smaku. Gotować stale mieszając, aż do zgęstnienia masy. Zdjąć z ognia i pozostawić masę do wystygnięcia, która w procesie wystygania jeszcze bardziej zgęstnieje.

Z wystudzonej masy uformować krokiety i dokładnie obtoczyć w bułce tartej.

Na patelni rozgrzać dużą ilość oleju roślinnego i partiami wykladać krokiety. Smażyć na umiarkowanym ogniu do złocistego koloru z obu stron.



It's not just
about the
quantity.
We cook to
create joy.



Sałatka z tuńczykiem i karczochem

Składniki:

- 2 pomidory
- 1 świeży ogórek
- 150g tuńczyka w puszce w oleju z oliwek
- 50g karczochów w zalewie
- 1 ząbek czosnku
- 8 czarnych oliwek
- pieprz, sól

Wykonanie :

Pomidory umyć, pokroić na ósemki i włożyć do miski. Ogórek obrać i pokroić w plasterki, włożyć do miski z pomidorami, dodać soli i pieprzu i zamieszać. Karczochy przełożyć ze słoika na talerzyk, żeby odsączyć z nadmiaru oleju. Czosnek obrać i pokroić na małe talarki. Do miski z warzywami wsypać tuńczyka wraz z olejem, dodać czosnek i delikatnie zamieszać. Następnie dodać oliwki i karczochy. Podawać na śniadanie ze świeżym pieczywem.



It's not just
about the
quantity.
We cook to
create joy.



TINTO DE VERANO

Tinto de verano w dosłownym tłumaczeniu znaczy „letnie wino” i doskonale sprawdza się w tę porę roku, gdy żar leje się z nieba i nawet w cieniu jest gorąco.

W takich okolicznościach, Tinto de verano, zdaje się jedynym ratunkiem.



150 ml czerwonego wina (może być dowolne, ważne by Wam smakowało)
150 ml gazowanej lemoniady cytrynowej (dobrze sprawdzi się w tej roli sklepowa francuska lemoniada cytrynowa, sprite lub 7up)
plasterek cytryny
5-6 kostek lodu

Generalna zasada jest taka, że mieszamy schłodzone wino z zimną lemoniadą w proporcjach pół na pół. Lemoniada powinna być słodka i być z bąbelkami.

Jeśli używacie słodkiego wina, wówczas możecie zmieszać napój dodatkowo z wodą, by nie był tak słodki. Przy winie wytrawnym używam napoju nierozcieńczonego.

Do dużego kieliszka lub szklanki koktajlowej wkładamy kilka kostek lodu. Nalewamy wino. Dolewamy lemoniadę cytrynową. Mieszamy. Wrzucamy plasterki cytryny.

Tinto de verano podajemy od razu po przygotowaniu. Możemy od razu zrobić większą porcję i podać w dzbanku, ale wówczas ulecą bąbelki, które dodatkowo podnoszą walory tego napitku. Podczas przygotowania zwróćcie uwagę, by wszystkie składniki były dobrze schłodzone.

Ensalada mixa

Świeża sałata (najlepiej lodowa lub rzymska)

2 marchewki

puszka słodkiej kukurydzy

2 cebulki (czerwone lub/i białe)

puszka tuńczyka w kawałkach (w zalewie)

4 dojrzałe pomidory

Do podania: kawałki świeżej bagietki lub grzanki

oliwa z oliwek sól i pieprz

1. Marchew obieramy i trzemy na tarce.
2. Cebulę kroimy w cienkie plastry.
3. Tuńczyka odsączamy z zalewy i lekko rozdrabniamy.
4. Odsączamy kukurydzę z puszki.
5. Umytą sałatę rozdieramy w palcach na małe kawałki.
6. Pomidory kroimy w plastry (1/8).
7. Przygotowane składniki rozkładamy na talerzach.

Podanie: Sałatkę mieszaną podajemy w towarzystwie bagietki, oliwy z oliwek i przypraw.

Skrapiamy oliwą i przyprawiamy solą i pieprzem według gustu.

