



Rezultat projektu **Sukces na rynku pracy dzięki stażowi w Europie**

Nr projektu: **2018-1-PL01-KA102-049407**

Wysokość dofinansowania: **29 824,00 EUR**

MINI KSIĄŻKA KUCHARSKA

I. Kuchnia włoska
II. Kuchnia portugalska



Tiramisu widoczne na zdjęciach poniżej upiekły uczestniczki projektu odbywające staż na Sycylii w zawodzie cukiernik, Panie: Adrianna Dulinska, Eliza Piaszczyńska i Maria Romanowska



Projekt współfinansowany ze środków programu Erasmus + Akcja 1 Mobilność Edukacyjna
Sektor – Kształcenie i szkolenia zawodowe.

PRZEPISY KUCHNI WŁOSKIEJ

TIRAMISU



SKŁADNIKI

- 350 ml bardzo mocnej kawy espresso
 - 4 żółtka + 2 białka
 - 25 ml likieru amaretto
 - 100 g cukru pudru
 - 500 g serka mascarpone
 - 300 g podłużnych biszkoptów
 - ok. 3 łyżek gorzkiego kakao
-

PRZYGOTOWANIE

Jajka włożyć do zlewu i przelać gorącą wodą. Zaparzyć kawę i ostudzić. Oddzielić żółtka od białek.

Żółtka ubić z połową cukru pudru na puszysty i jasny krem (ok. 7 minut) - najlepiej początkowo ubijać na parze (w metalowej misce zawieszony na garnku z parującą wodą), a gdy żółtka będą już ciepłe, odstawić z pary i dalej ubijać.

Następnie stopniowo dodawać likier cały czas ubijając. Teraz dodawać porcjami (po 3 łyżki) mascarpone, ale już w krótszych odstępach czasu, cały czas ubijając, aż krem będzie gęsty i jednolity.

W oddzielnej misce ubić białka z dodatkiem szczypty soli na sztywną pianę, następnie stopniowo dodawać resztę cukru pudru i ubijać aż piana będzie gęsta i błyszcząca. Połączyć z kremem z żółtek i mascarpone delikatnie mieszając łyżką.

Połowę biszkoptów na moment zanurzać w kawie i układać w prostokątnym naczyniu np. żaroodpornym lub w pojedynczych naczynkach. Posypać cienką warstwą kakao. Wyłożyć połowę kremu i przykryć kolejną warstwą nasączonych biszkoptów. Znowu oprószyć kakao. Posmarować resztą kremu, posypać kakao i wstawić do lodówki na minimum 3 godziny lub na całą noc.

MAŚLANE BUŁECZKI DROŻDŻOWE- BRIOCHE



SKŁADNIKI

- 70 ml letniego mleka
- 15 g świeżych drożdży
- 500 g mąki pszennej
- 1 niepełna łyżeczka soli
- 6 jajek
- 350 g masła w temperaturze pokojowej
- 30 g cukru pudru (dałam 50 g)
- 1 żółtko rozstrzepane z 1 łyżką mleka

PRZYGOTOWANIE

Do dużej miski wlać mleko, dodać drożdże i mieszać łyżką, aż się rozpuszczą. Dodać mąkę, cukier, sól i jajka i miksować na niskich obrotach ok. 5 minut. Składniki muszą być dobrze połączone. Następnie miksować na średnich obrotach kolejne 5 - 8 minut. Po tym czasie zmniejszyć obroty miksera do wartości niskich i cały czas miksując dodawać po kawałeczku masła. Jak masło połączy się z ciastem, zwiększyć obroty i wyrabiać 6 - 10 minut. Ciasto musi być gładkie, błyszczące i zacząć odstawać od brzegów miski. Przykryć miskę z ciastem ściereczką i zostawić do wyrastania na 2 godziny (w tym czasie powinno zwiększyć swoją objętość dwukrotnie). Po tym czasie ciasto uderzyć kilkakrotnie dłonią, aby opadło. Ponownie przykryć i wstawić na noc do lodówki.

Następnego dnia wysmarować masłem foremki do brioche (z tej ilości ciasta zrobiłam jedną dużą i 6 małych brioche) i wyłożyć do nich ciasto wyjęte z lodówki. Posmarować ciasto rozmieszonym żółtkiem z mlekiem i zostawić do wyrośnięcia w ciepłym miejscu na 1 1/2 godziny (duża forma). Rozgrzać piekarnik do 200 stopni C i wstawić do niego formę z ciastem. Piec 15 minut, po tym czasie zmniejszyć temperaturę do 170 stopni i piec jeszcze 30 minut. Po wyjęciu z pieca odstawić na 5 minut i następnie wyjąć ciasto z formy. Ciasto w małych foremkach zostawić do wyrośnięcia na 30 minut i piec 10 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.

OCCHI DI BUE -BAWOLE OCZY



SKŁADNIKI:

300 g maki

100 g maki ziemniaczanej

100 g cukru pudru

200 g masła

2 jaja

1 cytryna

dżem pomarańczowy

PRZYGOTOWANIE

Jaja ugotować na twardo. Wyjąć żółtka i zgnieść je widelcem czy łyżką.

Zetrzeć skórkę z cytryny. Z mąki, mąki ziemniaczanej, skórki cytrynowej, żółtek, masła, cukru pudru i szczypty soli zgnieść ciasto, uformować w kule, włożyć w folię i odstawić do lodówki na 1 godzinę. Z ciasta formować kulki wielkości orzecha. W każdej kuli zrobić palcem dziurkę i wypełnić ją dżemem.

Ciastka piec na blasze wyłożonej papierem do pieczenia przez około 20 minut.

CANOLLI- RURKI NADZIEWANE SERKIEM RICOTTA



SKŁADNIKI

CIASTO

1 kg mąki
100 g cukru
100 g miękkiego smalcu
10 g soli
350 ml wina Marsala
2 litry oleju roślinnego

NADZIENIE

300 g ricotty
70 g cukru pudru
2 łyżeczki skórki otartej z limonki

PRZYGOTOWANIE

Ze wszystkich składników zagniatamy gładkie ciasto, zawijamy je w folię i wstawiamy na 30 min do lodówki. Następnie rozwałkujemy na grubość 3 cm. Szklanką o ostrym brzegu wycinamy kółka o śr. 10 cm i nawijamy je na metalowe rurki. Rozgrzewamy olej i wrzucamy do niego nawinięte na rurki ciasto. Smażymy, aż będzie miało złoty kolor, osączamy na papierze kuchennym. Nim ostygnie, zsuwamy ciasto z rurek. Mieszamy składniki masy i wypełniamy nią rurki. Do masy można dodać posiekaną czekoladę i pistacje.

CASSATA- SERNIK Z SERKA RICOTTA



SKŁADNIKI

KRUCHE CIASTO:

mąka pszenna 140g
migdały bez skórki 100g
masło 160g
cukier 80g
2 żółtka
1 łyżka likieru Cointreau (likier pomarańczowy)
szczypta soli

NADZIENIE:

ricotta owcza 800g
cukier 240g
migdały bez skórki 50g
drobno siekana gorzka czekolada 50g

DO DEKORACJI

owoce kandyzowane, 200 g
cukier puder 50g

PRZYGOTOWANIE

Migdały drobno mielimy lub używamy mąki z migdałów. Z powyższych składników zagniatamy kruche ciasto. Formujemy je w kule, owijamy folią i odstawiamy na 2 do 3 godzin do lodówki. Ricottę mieszamy z cukrem i odstawiamy do lodówki. Dobrze jest to zrobić dzień wcześniej.

Formę wykładamy papierem do pieczenia, ciasto kruche rozwałkowujemy i 2/3 całości układamy w formie do pieczenia. Ciasto nakłuwamy widelcem.

Ricottę z cukrem przecieramy przez sito. Dodajemy zmielone migdały lub mąkę z migdałów i posiekaną czekoladę. Nadzienie wykładamy równomiernie na kruche ciasto. Resztą rozwałkowanego kruchego ciasta przykrywamy całkowicie nadzienie. Uciskamy miejsce połączenia ciasta kruchego i nakłuwamy wierzchnią warstwę w paru miejscach widelcem. Pieczemy we wcześniej nagrzanym piekarniku (termoobiegu) w temperaturze 180°C przez 30 minut.

Po upieczeniu ciasto całkowicie studzimy w formie. Następnie schładzamy je w lodówce przynajmniej przez 3- 4 godziny.

Następnie wykładamy na półmisek, na którym podamy ciasto. Odwracamy i zdejmujemy blaszkę. Ciasto posypujemy cukrem pudrem lub polewamy masą lukrową i zdobimy owocami kandyzowanymi.

GRANITA CYTRYNOWA



SKŁADNIKI

2 szklanki wody
3/4 szklanki cukru
5 cytryn

PRZYGOTOWANIE

Cytryny parzymy. Z jednej z nich ścieramy łyżeczkę skórki. Gotujemy wodę i cukier, czekając aż powstanie syrop. Z cytryn wyciskamy sok i mieszamy go z syropem (musimy odczekać aż będzie miał temperaturę pokojową) oraz startą skórką. Wstawiamy do zamrażalnika. Co 30 minut sorbet musimy przemieszać widelcem. Kwadrans przed podaniem granitę przekładamy do lodówki, żeby zmiękła. Możemy udekorować skórką cytrynową, albo plasterkiem cytryny.

PRZEPISY KUCHNI PORTUGALSKIEJ

BIFANA



SKŁADNIKI

schab bez kości krojony w cienkie plastry 500g
białe wytrawne wino 200 ml ,
biały ocet winny 40 ml
1- 2 ząbki czosnku , przeciśnięte przez prasę
1 liść laurowy , rozgnieciony
1/2 łyżeczki papryki w proszku
1/4 łyżeczki całego czarnego pieprzu, pokruszonego
1/4 łyżeczki całych goździków
1/4 łyżeczki sosu piri-piri, (lub sos Tabasco,)
2 łyżki smalcu do smażenia
sól
pieprz
papryka w proszku

PRZYGOTOWANIE

Kotlety wieprzowe przepłukać, a następnie osuszyć papierowym ręcznikiem .
W misce dobrze połączyć wino , ocet , czosnek , liść laurowy,
łyżeczka pieprzu , paprykę, pieprzu , goździki i piri - piri sos . Kotlety włożyć
do foliowej torebki, zalać przygotowaną marynatą, szczelnie zamknąć , dobrze
wymieszać , włożyć worek do miski i schować do lodówki na kilka godzin,
najlepiej na całą noc. Co jakiś czas torbę przewracać aby marynata
rozprowadziła się równomiernie.

Wyjąć wieprzowinę z marynaty , osuszyć ręcznikiem papierowym
Przed smażeniem doprowadzić mięso do temperatury pokojowej .

Rozgrzać patelnię na średnim dużym ogniu i stopić smalec .

Smażyć wieprzowinę partiami w gorącym smalcu, jeśli kotlety są odpowiednio
cienkie to prawdopodobnie wystarczy jedynie minuta po każdej stronie.

Usmażoną wieprzowinę odsączyć z tłuszczu. Na patelnię wlać spory
chlust wina, dodać soli pieprzu i papryki w proszku do smaku - po sporej
szczypcie -zagotowujemy i delikatnie odkrobujemy z dna patelni za pomocą
łopatki wszystkie resztki po smażeniu.

Na patelnię wrzucić mięso , zmniejszyć ogień do minimum i gotować przez
kolejną minutę

bułkę nakrawamy i podgrzewamy do środka wkładamy mięso i trochę musztardy .

GRILLOWANE SARDYNKI (Sardinhas assadas)



SKŁADNIKI

4 duże sardynki (świeże lub mrożone)
sól morska
2-3 papryki
4 duże kromki chleba
oliwa

PRZYGOTOWANIE

Sardynki można grillować na dwa sposoby. Sposób pierwszy, najbardziej popularny w Portugalii - na klasycznym grillu, pod którym pali się węglem drzewnym. Ryby oprószamy z obu stron solą i grillujemy w całości ok. 20 minut, co kilka minut przekładając z boku na bok. Zdejmujemy z rusztu, kiedy sardynki nabiorą złotego koloru. Drugi sposób - na patelni grillowej: obficie polewamy patelnię oliwą i podgrzewamy. Układamy sardynki, grillujemy przynajmniej 10 minut z jednej strony. Odwracamy na drugi bok i posypujemy grubą solą morską (tylko z jednej strony). Zdejmujemy z patelni, kiedy sardynki się zezłocą - po mniej więcej 20 minutach. Dobrym dodatkiem jest grillowana papryka, którą pieczemy wraz z rybami: kroimy ją w cienkie paski i układamy na patelni lub grillu na 10 minut przed włożeniem ryb - pieczemy aż zmięknie. Można dodać cebulę pokrojoną w piórka. Sardynki podajemy na kromkach chleba, skropione oliwą, z porcją pieczonej papryki obok.

ZUPA Z KAPUSTY (CALDO VERDE)



SKŁADNIKI

liście włoskiej kapusty 400 g

1,5 l bulionu warzywnego

ziemniaki 700 g

1 średniej wielkości cebula

pęto chorizo lub wędzonej kiełbasy,

3-4 ząbki czosnku

oliwa z oliwek

natka pietruszki

sól

świeżo mielony pieprz

bagietka

PRZYGOTOWANIE

Ziemniaki obrać i pokroić w grubą kostkę. Cebulę obrać i pokroić w piórka. Czosnek obrać, ząbki przekroić na pół. W rondlu z grubym dnem rozgrzać 2 łyżki oliwy z oliwek i dodać cebulę oraz czosnek. Smażyć do zeszklenia. Następnie dodać kiełbasę w całości i ziemniaki. Gdy ziemniaki zaczną się rumienić, wlać bulion warzywny i zagotować.

Gdy bulion się zagotuje, zmniejszyć gaz i całość gotować na małym ogniu do momentu, w którym ziemniaki zrobią się miękkie. Wyjąć z garnka kiełbasę, a ziemniaki, czosnek i cebulę ugnieść tłuczkiem do ziemniaków lub zmiksować blenderem.

Następnie do garnka wrzucamy pokrojoną na plasterki kiełbasę i posiekaną kapustę, oraz doprawiamy solą i pieprzem. Gotujemy kilka minut na średnim ogniu. Na koniec wystarczy

ozdabiamy zupę natką pietruszki i podajemy portugalski kapuśniak do stołu razem z pełnoziarnistą bagietką.

FASOLKA PO PORTUGALSKU- FEIJOADA



SKŁADNIKI

1kg czerwonej fasoli
0.5 kg wędzonych świńskich uszu
0,5 kg golonki
1 linguica (można zastąpić cienkim paluszkiem salami)
100 g salpicao
1 golonka
1 linguica (kielbaski podobne do dostępnych w Polsce cienkich paluszków salami)
100 g salpicao (w zastępstwie można użyć kielbasy krakowskiej)
100 g presunto (surowa wędzona szynka)
¼ szklanki oliwy z oliwek
1 cebula
pietruszka zielona
1 liść laurowy
1 ząbek czosnku
biały pieprz
słodka papryka w proszku
suszone ostre papryczki piri piri - do smaku (można zastąpić ostrą papryką w proszku)
sól do smaku

PRZYGOTOWANIE

Fasolę namoczyć przez dzień w wodzie i następnie ugotować w wodzie, w której się moczyła (można też użyć fasoli z puszki).

W innym garnku ugotować w całości wszystkie mięsne składniki łącznie z kielbasami.

Po ugotowaniu miękkie mięso pokroić w drobne kawałki a kielbasy w krążki.

W dużym garnku, w którym pod koniec ma się zmieścić cała nasza potrawa rozgrzewamy oliwę z oliwek i na niej rumienimy pokrojoną uprzednio w kostkę cebulę.

Do cebuli dodajemy ugotowaną fasolę z częścią wody, w której została ugotowana. Następnie dodajemy pokrojone mięsne składniki znowu z częścią wody, w której mięso zostało ugotowane.

Sos i doprawiamy według własnego uznania solą i pieprzem, oprócz tego wrzucamy pozostałe przyprawy: liść laurowy, piri piri i niekrojoną zieloną pietruszkę.

Całość gotujemy na bardzo małym ogniu aż do zredukowania wody i utworzenia się kremowego sosu.

Potrawę podajemy z białym ryżem.

MINI TARTY Z KREMEM BUDYNIOWYM- PASTEIS DE NATA



SKŁADNIKI

350 gramów ciasta francuskiego
30 gramów mąki pszennej (typ 500)
250 mililitrów mleka 2,5-3,2% (ok. 1 szklanka)
1/2 laski cynamonu (ok. 4 gramów)
200 gramów cukru (ok. 1 szklanka)
125 mililitrów wody (ok. 1/2 szklanki)
4 żółtka z dużych jaj kurzych rozmiar lub 6 z małych
1/3 skórki z jednej cytryny
12 metalowych foremek do babeczek

PRZYGOTOWANIE

CIASTO

Przygotowane uprzednio ciasto francuskie rozwałkowujemy na grubość 3 mm a kupione gotowe po prostu rozwijamy i usuwamy z niego papier, którym było przełożone. Następnie zwijamy ciasto w rulon i kroimy na 12 kawałków, około 2,5 cm grubości każdy. Spód foremek nacieramy niewielką ilością masła. Pokrojone fragmenty ciasta wkładamy do foremek i ugniatamy ciasto rozprowadzając je na dnie i po bokach foremki.

NADZIENIE

Do miski wsypujemy mąkę, wlewamy połowę mleka i dokładnie mieszamy. Cytrynę obieramy ze skórki, będziemy potrzebować około 1/3 skórki małej cytryny lub 1/4 większej. Drugą połowę mleka wlewamy do niewielkiego garnka, do którego wrzucamy pół laski cynamonu oraz obrany wcześniej fragment skórki cytryny, gotujemy na średnim gazie

do wrzenia co jakiś czas mieszając. Do drugiego małego garnka wlewamy połowę szklanki wody i wsypujemy szklanke cukru, gotujemy do rozpuszczenia na średnim gazie co jakiś czas mieszając.

Kiedy mleko zacznie się gotować, dolewamy do niego wymieszane wcześniej mleko z mąką i mieszamy aż masa zgęstnieje. Odstawiamy

Nagrzewamy piekarnik do 250 stopni.

Kiedy w garnku z wodą i cukrem woda zrobi się przejrzysta i zacznie się gotować, zmniejszamy ogień i gotujemy syrop jeszcze przez około 3 minuty.

Po trzech minutach powoli przelewamy syrop do zgęstniałej masy z mleka.

Po przelaniu całego syropu wszystko dokładnie mieszamy i przecedzamy przez sitko do miski usuwając w ten sposób cynamon, cytrynę oraz przede i pozostałości po gotowaniu mleka.

Do miski wrzucamy żółtka i całość dokładnie mieszamy. Masę przelewamy do foremek z francuskim ciastem i wstawiamy do nagrzanego do 250 stopni piekarnika ustawionego na grzanie góra-dół na na środkowy poziom na około 16-17 minut. Masą nie wypełniamy foremek po brzegi, żeby masa podczas pieczenia, nie wylała się z foremek. Gotowe ciastka wyjmujemy z piekarnika a po około 10 minutach możemy wyciągnąć je z foremek.