



Proiect 2016-1-RO01-KA102-023667

## EUROPRACTICA

Beneficiar : LICEUL TEHNOLOGIC " PETRU RARES", BACAU

# COMPENDIU RETETE SPANIOLE

MOBILITATE FLUX 1 23.04.2017- 13.05.2017

Firme de practica

RESTAURANT OLEUM, SPANIA  
RESTAURANT LAS TINAJES, S.L, SPANIA  
RESTAURANT FRESC CO, SPANIA  
RESTAURANT PILAR DEL TORRO, SPANIA  
RESTAURANT PUESTO 43, SPANIA

GRANADA, SPANIA

**DISCLAIMER:** "Sprijinul financiar oferit de Comisia Europeana pentru realizarea acestei publicatii nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opinia autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute în acesta"

## *Crema spaniola de nuci*

### *Ingrediente*

*1l lapte*

*200g nuci*

*1/2 baton de scortisoara*

*175g zahar*

*Se pune laptele la fiert la foc mediu. Se adauga zaharul, scortisoara si nucile macinate, dupa care se fierbe amestecandu-se incontinuu pana cand se ingroasa. Dupa ce s-a ingrosat se opreste focul, se mai amesteca 3 minute, dupa care se pune in boluri individuale, la frigier.*

*Crema spaniola de nuci se consuma ca atare, sau langa niste biscuiti de casa.*

## *Salata de fructe cu frisca*

### *Mod de preparare*

*Se spala fructele apoi se curata si se taie bucati sau rondelle dupa bunul plac.*

*Se amesteca toate intr-un bol, apoi se pune in cupa pentru desert si se serveste cu frisca.*



## *Clatite cu gem si crema de vanilie*

### *Pentru aluatul de clătite*

*2 ouă  
300 ml lapte  
200 ml apă minerală  
200 g făină  
1 praf de sare  
2 linguri ulei*

### *Pentru umplutură*

*250 g unt  
250 ml lapte  
200 g făină  
2 ouă  
½ baton de vanilie  
3 linguri zahăr  
100 g gem*

### *Mod de preparare*

*Ouale se spala, faina se cerne. Se mixează ouăle, făina, laptele, apa minerală și un praf de sare până se omogenizează complet. La sfârșit, se adaugă uleiul și se mai mixează puțin pentru a se amesteca bine cu restul ingredientelor.*

*Din compoziția preparată se coc clătitele, una câte una, într-o tigaie de teflon. Se unge tigaia cu puțin ulei numai la prima clătită, pentru restul este suficient uleiul din compoziție.*

Se pune la fiert laptele cu vanilia. Când clocotește, se adaugă treptat ouăle bătute cu zahărul și făina diluată cu lapte rece și se fierb împreună, amestecând mereu, până se îngroașă și se lasă la răcit. După ce se răcorește, se amestecă cu untul bătut spumă până se omogenizează perfect.

Se umplu clătitele cu crema de vanilie, se adaugă câte o linguriță cu gem, se rulează și se asează pe o farfurie. Se pudrează cu zahăr pudră.



## LECHE FRITA

### INGREDIENTE

1/2 ceasca zahar tos  
1/2 ceasca amidon  
1/4 lingurita nucsoara  
3 cesti lapte  
1 lingura unt  
coaja de la 1/2 lamaie  
2 oua  
3/4 ceasca pesmet  
ulei pentru prajit  
100 g zahar pudra

### Mod de preparare:

Ouale se spala. Se amestecă zahărul cu amidonul și nucșoara și se adaugă treptat laptele. Se pune vasul pe foc și se amesteca constant.

Se lasă să fiarbă un minut, apoi se dă deoparte și se adaugă untul și coaja de lămâie. Compozitia astfel obtinuta se toarnă într-o tavă adâncă și se dă la frigider circa 3 ore.

Pasta gelatinoasă de lapte și nucșoară se taie cu un cuțit și se tăvălește prin ou bătut și apoi pesmet. Uleiul se incinge într-o tigaie și se prăjesc bucățile de lapte pane până ce pesmetul devine auriu. Bucatile astfel parite se scot pe servetele și se pudreaza cu zahar.



## CREMA CATALANA CU SIROP DE SALCAM

### Ingrediente

- 500ml lapte
- Sucul de la o lamaie
- 100g zahar cu aroma de salcam
- 2 linguri sirop de salcam
- 4 galbenusuri
- 20g amidon de porumb
- Zahar pudra

### Mod de preparare

Laptele se pune intr-o oala, la foc mic, impreuna cu  $\frac{3}{4}$  din zahar si sucul de la lamaie si se aduc la punctul de fierbere. Galbenusurile se amesteca cu restul de zahar pana cand devin un amestec cremos, se adauga amidonul si siropul de salcam. Amestecul obtinut de adauga in laptele care a inceput sa fiarba si se amesteca incontinuu cu un tel. Se pune oala inapoi pe aragaz la foc mic si se aduce la punctul de fierbere dar nu se lasa sa fiarba. Dupa ce s-a racit, se toarna in forme individuale si se da la frigider, cu cel putin doua ore inainte de a servi.

Pentru zaharul cu aroma de salcam: intr-un borcan bine inchis se amesteca zahar cu flori de salcam, se lasa o saptamana pentru a prinde aroma.

Inainte de a fi servita peste crema catalana se presara zahar pudra care se caramelizeaza cu un arzator de bucatarie sau se caramelizeaza zahar cu



*10 minute inainte de a fi servit si se toarna  
deasupra cremei in strat subtire.*



## CHUROSS CU SOS DE CIOCOLATA

### INGREDIENTE

#### Aluat

- 65 g zahăr tos
- 1 lingură jumătate zahăr tos
- 1 linguriță jumătate pudră de scorțișoară
- 250 ml apă
- 1/2 linguriță de sare
- 2 linguri de ulei + ulei pentru prăjit
- 200 g făină

#### Sos de ciocolată

- 100 g ciocolată neagră sfărâmată
- 170 g frișcă de gătit

### PREPARARE

Zaharul , 65 g, se amesteca cu scortisoara.

Intr-o cratita, se amesteca apa cu restul de zahar, sarea, si 2 linguri de ulei. Se pune pe foc si se lasa pana ajunge la punctual de firbere, apoi oala se da deoparte de pe foc. In cratita cu amestecul obtinut se adauga faina si se amesteca pana se desprinde de pe margini si se formeaza un aluat rotund.

Aluatul astfel obtinut pe pune intr-un pos cu varful in forma de stea.

Intr-o cratita se adauga uleiul pentru prajit, cam de 2 cm si se incinge. Se toarna, cu posul, aluatul direct in cratita si se prajeste pana capata o culoare aurie si se coc inauntru.

*Bucatile prajite se scot pe servetele de hartie, se lasa cam 2 min sa se scurga de ulei, apoi se dau prin amestecul de zahar cu scortisoara.*

*Sosul de ciocolata*

*Frisca se incalzeste si se amesteca cu ciocolata pana devine omogena.*



## TORTILLA SPANIOLA

### Ingrediente

- 300 - 400 gr cartofi
- 1 ceapa mare - optional
- 6 oua mari
- Sare
- Ulei pentru prajit

### Mod de preparare

Se curata cartofii, se spala si se taie in felii mai subtiri. Ceapa se curata si se taie solzisorii. Se pune tigaiia cu ulei la incins si se caleste ceapa pana se inmoaie. Se adauga cartofii si se prajesc la foc mic pana se inmoaie bine (incep sa prinda culoare aurie). Se scot cartofii si ceapa intr-o sita ca sa se scurga bine uleiul. Ouale se spala. Intr-un bol se bat bine ouale, se adauga ceapa si cartofii scursi de ulei si se amesteca bine cu o furculita. Se condimenteaza cu sare si piper. Tot amestecul se adauga in tigaiia incinsa si se lasa la foc mic sa se faca pe o parte; 5 min, dupa care se intoarce pe cealalta parte cu ajutorul unui capac sau a unei farfurii pe masura tigaii. Se serveste calda cu salata sau fara.





## GAZPACHO

### *Ingrediente*

- 2 rosii mari
- 1 ardei verde
- ½ ardei rosu
- 1 ceapa mica
- 1 castravete
- 1 catel usturoi
- 4 linguri otet
- 4 linguri ulei de masline
- 1 lingura de sare
- 300 ml apa
- Crutoane

*Legumele se spala, se curata. Se taie bucatele mai mici, se adauga uleiul, otetul, sarea, apa si se amesteca cu blenderul. Se serveste rece, de la frigider, cu crutoane.*



## *Paella cu pui și legume*

*1 piept de pui mare  
1 ardei gras verde  
250 g orez cu bobul lung  
100 g boabe de mazăre  
1 ceapă mare  
2-3 ciuperci champignon  
2 căței de usturoi  
1 l supă strecurată de pui  
1 linguriță boia dulce  
1 linguriță pudră de curry  
rozmarin  
șofran  
sare  
piper*

### *Mod de preparare*

*Pieptul de pui se spala, se usuca, se portioneaza in bucati mici și se rumenește ușor în ulei bine încins într-o tigaie cu fundul mai gros sau specială pentru paella. Legumele se curata si se spala.*

*Ceapa se toaca marunt. Usturoiul se zdrobeste, ardeiul, ciupercile se taie fasii. Se amesteca legumele de mai sus cu boabele de mazăre, se condimenteaza cu rozmarin, sare și piper, după*

*gust, se adauga pudra de curry și se calesc pana se inmoaie. Se adauga supa de pui strecurată, orezul, un praf de șofran, boiaua dulce și se lasa totul să fiarbă, la foc potrivit, fără să se amestece, până se absoarbe supa și orezul înfloreste. Se servește caldă.*





## *Tapas cu crema de branza, rosii uscate si boabe de struguri*

### *Ingredinte*

- *Crema de branza*
- *10 fire de arpagic*
- *2 felii de prosciutto*
- *5 felii de bagheta*
- *Cateva boabe de struguri*
- *Rosii*
- *ceapa*
- *Sare*
- *piper*

Crema de branza se amesteca cu arpagicul spalat si taiat bucatele, cu cele 2 felii de prosciutto tocate marunt, sare si piper.

Feliile de paine se ung cu crema de branza, se aseaza  $\frac{1}{2}$  rosie uscata sau  $\frac{1}{2}$  boaba de strugure sau ceapa.



## Cartofi cu chorizo si oua

### Ingrediente

6 cartofi (mai mici)

2 oua

70 gr carnati chorizo picanti

1/4 lingurita cimbru uscat (sau oregano)

1 varf lingurita boia afumata (sau boia dulce)

1 lingura ulei

sare, piper negru

Cartofii se curata, se spala se taie cuburi si se pun la fiert in apa cu sare. Se fierb pana sunt facuti, dar inca nu se sfarma, se scurg de apa. Se taie carnatul jumatați de rundele. Se pun intr-o tigaie (fara adaos de grasime), la foc mic. Se prajeste doar pana isi lasa grasimea, nu sa fie crocant. Se scot feliile de carnati pe o farfurie. In tigaie se adauga uleiul, cimbrul sfaramat intre degete si boiaua si se amesteca. Se adauga cartofii scursi. Se ia tigaia de pe foc si se amesteca bine. Cartofii se condimenteaza cu sare si piper negru macinat si se adauga feliile de chorizo. Amestecul astfel obtinut se imparte in doua boluri mai largi, termorezistente. In mijlocul se sparge cate un ou, se condimenteaza cu sare si piper si se dau la cuptor pentru aprox 15 minute, la temperatura de 200C, pana cand oul este facut, fara ca galbenusul sa fie tare.



## *Alfajores*

### *INGREDIENTE*

- 400 g faina
- 6 linguri zahar
- 200 g unt
- 500 g dulceata de lapte
- nuca de cocos

### *MOD DE PREPARARE:*

*Se amesteca faina, zaharul si untul. Se formeaza un aluat din care se rup mici bile care se aplatizeaza si se pun in tava unsa de copt. Se dau la cuptor, aprox 10-15 min, se scot si se lasa pana se racesc complet.*

*Se unesc câte doua cu dulceata de lapte si se trec prin nuca de cocos.*

