



Erasmus+



## **RECETAS DE LA COCINA** **MEDITERRANEA**

Zbierka receptov vydaná v rámci projektu  
Erasmus plus pod názvom

**Ryby a morské plody v stredomorskej  
gastronómii- získavanie nových zručností.**

## Stredomorská kuchyňa

Stredomorská strava je bohatá na zeleninu, ovocie, ryby, orechy, strukoviny, antioxidanty, vitamíny a minerály. Mononenasýtené mastné kyseliny, ktoré sa nachádzajú napr. v rybách, olivovom oleji, avokáde či repke pôsobia protizápalovo i preventívne. Paradajky sú zase prirodzeným zdrojom antioxidantov. Najviac sa však doteraz popísalo o olivovom oleji a jeho pozitívnych účinkoch. Vedci sa však domnievajú, že za zdravším stravovaním nie je olivový olej samotný, ale kombinácia všetkých stredoziemských potravín, ktoré ako celok majú vplyv na zdravie.

Náš prístup k čerstvým surovinám, akými sú ryby a morské plody je však geograficky pomerne obmedzený. Z tohto dôvodu sme chceli umožniť našim žiakom, aby spoznali nové suroviny, ich spôsoby prípravy a možnosti servírovania priamo v danej stredomorskej oblasti, kde je týchto surovín dostatok.

20 žiakov z našej školy sa tak v období od 2.9.2016 do 3.10.2016 zúčastnilo odbornej stáže v španielskom meste Málaga. Vďaka programu Erasmus plus (programu EÚ pre vzdelávanie, odbornú prípravu, mládež a šport) vycestovali žiaci III.K, IV.K, V.K a V.L odboru hotelová akadémia za novými vedomosťami a zručnosťami týkajúcich sa spracovania, prípravy a servírovania jedál z morských plodov a rýb. Cieľom projektu bolo, aby žiaci získali nové vedomosti a zručnosti týkajúce sa prípravy jedál z morských plodov a rýb, čo je považované za základ stredomorskej kuchyne. Žiaci vďaka projektu pod názvom **Ryby a morské plody v stredomorskej gastronómii- získavanie nových zručností**, počas svojej mesačnej stáže pracovali v špičkových gastronomických zariadeniach v historickom centre Málagy. Jednalo sa o reštaurácie patriace pod značku **Grupo La Reserva** (<http://grupolareserva.com>), ktorá sa pýši tak tradičnými, ako aj modernými jedlami, vďaka ktorým do svojich reštaurácií neustále láka nespočetné množstvo klientov.





Žiaci v reštauráciách pracovali pod vedením mentorov- kvalifikovaných kuchárov, a práve v spolupráci s nimi bola vytvorená táto brožúra receptov stredomorskej kuchyne. Na nasledujúcich stranách prevládajú recepty , ktorých hlavnou zložkou sú ryby a morské plody, ale žiaci tu zaradili aj španielske typické jedlá a nápoje, s ktorými sa počas svojho pobytu Málage mali možnosť stretnúť.

Stáže sa zúčastnili: Dominika Baláková, Ondrej Bugár, Silvia Čakajdová, Michal Gaman, Kristína Hubová, Matej Kochan, Michaela Kompasová, Radka Masárová, Natália Ofertalierová, Eduard Pastierik, Jozef Pipiška, Kristína Píšová, Simona Píšová, Lukáš Poór, Romana Szabová, Monika Šošovičková, Miriama Šumrichastová, Dominika Šušorová, Simona Turcerová, Denis Vido















# ENTRANTES

## *PREDJEDLÁ*

- Croquetas de merluza y gamba  
( *Krokety z tresky a kreviet* )
- Boquerones en vinagre  
( *Sardinky vo vínno<sup>m</sup> octe* )
- Tartar de salmon  
( *Tatarák z lososa* )
- Berenjenas con miel  
( *Baklažán s medom* )



## Croquetas de merluza y gamba

### Krokety z tresky a kreviet



#### **Ingredientes**

- ✓ 1 litro de leche
- ✓ 235 g de margarina
- ✓ 235 g de harina
- ✓ 200 g de merluza sin piel ni espinas
- ✓ 100 g de gambas peladas y troceadas
- ✓ ½ cebolla picada muy fina
- ✓ ½ puerro picado muy fino
- ✓ Sal, pimienta blanca
- ✓ Nuez moscada

#### **Ingrediencie**

- liter mlieka*
- 235 g masla*
- 235 g múky*
- 200 g tresky bez kože a kostí*
- 100 g očistených kreviet*
- ½ najemno nakrájanej cibule*
- ½ najemno nakrájeného póru*
- sol, čierne korenie*
- muškátový oriešok*

#### **Elaboración**

En una olla ancha derretimos la margarina y le agregamos la cebolla y el puerro. Cuando este pochado añadimos las merluzas troceadas y las gambas. Añadimos sal, pimienta y nuez moscada. Cuando las merluzas estén desmenuzadas, añadimos la harina y moremos hasta que se hace un roux (una masa uniforme y espesa, base de la bechamel que formarán las croquetas), luego añadimos la leche caliente y removemos energéticamente hasta que se separen de las paredes de la olla. Extendemos la masa y dejamos enfriar 24 horas. Luego formamos croquetas que pasaremos por harina, huevo batido y pan rallado. Freímos en abundante aceite de oliva hasta que queden doraditas, sacamos a papel absorbente.

#### **Príprava**

*V širokom hrnci roztopíme maslo a pridáme nakrájanú cibul’u a pór. Keď sú cibul’a a pór dozlatista opražené pridáme na kúsky nakrájanú tresku a očistené krevety. Posolíme, okoreníme a pridáme muškátový oriešok. Keď sa treska začne drobiť, pridáme múku a varíme pokiaľ sa nám nevytvorí homogénna hmota, pridáme teplé mlieko a premiešame. Zmes odstavíme a necháme 24 hodín vychladnúť a odstáť. Po 24 hodinách z vytvorenej zmesi tvarujeme krokety, ktoré obalíme v trojobale a následne ich do zlatista opražíme na oleji.*

## Boquerones en vinagre

## Sardinky vo vínnom octe



### **Ingredientes**

- ✓ 1 kg de boquerones medianos,
- ✓ vinagre de vino,
- ✓ aceite de oliva,
- ✓ ajo y perejil

### **Ingrediencie**

*1 kg sardinky strednej veľkosti  
vinný ocot  
olivový olej  
cesnak, petržlen*

### **Elaboración**

Como primero limpiamos muy bien los boquerones. Necesitamos los lomos bien limpios- lo que hacemos es tiramos de la cabeza y la espina, separando los lomos del pescado sin tripas ni raspas. Lavamos cada lomo con agua y lo secamos en un paño, colocándolos uno al lado de otro en un plato hondo. A continuación los cubrimos con agua fría y unos cubos de hielo y los dejamos 24 horas en la nevera para que se desangren y blanqueen. Nos preparamos una mezcla de un tercio de agua y dos tercios de vinagre . Colocamos los boquerones con esta mezcla para que se vayan macerando. Habrá que dejarlos así entre 6 y 8 horas en nevera.,Luego retiramos el vinagre que parecerá un gel, picamos muy finos dos dientes de ajo y un manojito de perejil y los mezclamos con 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra y dos cucharadas de vinagre. Colocamos boquerones en capas y entre cada capa echamos buena cantidad de ajo y perejil. Lo servimos bien fríos.

### **Príprava**

*Ako prvé si dobre očistíme sardinky( odoberieme hlavu, chrbtovú kosť, vnútornosti) a naporcujeme ich na menšie filety. Každý filet umyjeme a ukladáme jednu na druhú na hlboký tanier. Zalejeme studenou vodou a necháme v chladničke odstáť 24 hodín. Po 24 hodinách vyberieme sardinky z chladničky a prelejeme ich zmesou 1/3 vody a 2/3 vínneho octu, ktorú sme si medzi tým pripravili. Opätovne sardinky necháme odstáť v chladničke po dobu 6-8 hodín. Po uplynutí tejto doby zo sardíniiek odoberieme vinný ocot, ktorý nadobudol gelovú konzistenciu. Pripravíme si zmes z nakrájaného cesnaku, petržlenu, 4 lyžíc olivového oleja a 2 lyžíc vínneho octu. Sardinky naukladáme na vrstvy na seba a každú vrstvu polejeme vytvorenou zmesou. Podávame dobre vychladené.*

## Tartar de salmon

### Tatarák z lososa



#### **Ingredientes**

- ✓ 300 g de salmón sin piel ni espinas,
- ✓ 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra,
- ✓ Perejil
- ✓ zumo de medio limón,
- ✓ 30 g de tomate,
- ✓ 60 g de aguacate,
- ✓ 30 g de cebolla,
- ✓ Sal, pimienta

#### **Ingrediencie**

*300 g lososa bez kože a kostí  
2 lyžice olivového oleja  
petržlen  
šťava z polovice citróna  
30 g paradajok  
60 g avokáda  
30 g cibule  
Soľ, korenie*

#### **Elaboración**

Comenzamos troceando el salmón y la cebolla en dados pequeños. En un bol, añadimos el salmón, la cebolla, tres cucharadas de zumo de limón exprimido , el aceite de oliva, sal y pimienta al gusto y mezclamos todo., Pelamos el aguacate y lo cortamos en daditos. Lo incorporamos a un nuevo bol y le añadimos una cucharada de zumo de limón, , el perejil o cilantro, salpimentamos al gusto y mezclamos todo. Con un aro de emplatar, rellenamos una capa de la mezcla de salmón, añadimos otra con la mezcla de aguacate y cubrimos con una capa más de salmón. Refrigeramos durante una hora.

#### **Príprava**

*Lososa spolu s cibuľou nakrájame na menšie kúsky .V miske zmiešame 3 lyžice citrónovej šťavy, olivový olej, soľ, korenie a do tejto zmesi pridáme nakrájaného lososa a cibuľu. Zmes dobre premiešame. Následne si očistíme a na malé kúsočky nakrájame avokádo. Do novej misky spolu s avokádom pridáme jednu lyžicu citrónovej šťavy, petržlen a vzniknutú zmes dochutíme soľou a korením.Pripravenú formičky plníme zmesou lososa, na ktorú dáme zmes avokáda a opätovne preložíme zmesou lososa. Tatarák necháme vychladnúť a odležať v chladničke približne jednu hodinu.*

## Berenjenas con miel

### Baklažán s medom



#### **Ingredientes**

- ✓ 2 berenjenas,
- ✓ 150 gramos de harina,
- ✓ 1 vaso de agua,
- ✓ miel o miel de caña,
- ✓ aceite de oliva
- ✓ sal.

#### **Ingrediencie**

2 baklažány  
150 g múky  
pohár vody  
med  
olivový olej  
soľ

#### **Elaboración**

Cortamos las berenjenas en forma de bastoncillos, como si fuesen patatas para freír. Dejamos las berenjenas cortadas en un bol con agua y sal, durante un rato. En un cuenco hacemos una pasta mezclando la harina con el agua y un pellizco de sal, lo removemos para conseguir una pasta sin grumos. Escurrimos las berenjenas, las salamos ligeramente y las pasamos por la pasta de harina y agua y las freímos. Serviremos las berenjenas con miel calientes, regadas con un par de cucharadas de miel.

#### **Príprava**

*Baklažán nakrájame na okrúhle plátky a necháme ich chvíľu odležať v miske s vodou. Počas toho ako je baklažán v miske si pripravíme z múky, vody a štipky soli zmes, ktorú vymiešame, aby bola bez hrudiek. Baklažán vyberiem z misky, osolíme a obalíme v zmesi múky s vodou a krátko opražíme na olivovom oleji. Baklažán servírujeme poliaty zohriatym medom.*





# SOPAS

## *POLIEVKY*

- Sopa de mariscos  
(Polievka z morských plodov)
- Sopa o caldo de puchero  
( Polievka z bravčového mäsa)
- Gazpacho  
(Gazpacho)

## Sopa de mariscos

### Polievka z morských plodov



#### **Ingredientes :**

- ✓ Ajo
- ✓ Pimiento rojo
- ✓ Pimiento verde
- ✓ Pimientón dulce
- ✓ Cebolla
- ✓ Tomate
- ✓ Pan frito
- ✓ Gambas, Rape, Almejas, Mejillones
- ✓ Caldo de pescado

#### **Ingrediencie**

*Cesnak  
červená paprika  
zelená paprika  
sladká paprika  
cibuľa  
paradajky  
opražený chlieb  
Krevety, morský čert, mušle  
rybací vývar*

#### **Elaboración**

Una rape cocimos en una olla con agua hirviendo unos 15 o 20 minutos aproximadamente. Una vez lo tengamos en su punto, lo limpiamos y desmenuzamos en trozos. El caldo de la cocción lo colamos para quitarle los restos y lo reservamos también. Las almejas las echamos en agua fría con un puñado de sal, para que vayan expulsando la tierra que tienen en el interior, durante una hora más o menos.. Pasado ese tiempo las ponemos a cocer a fuego medio en una cacerola con agua, hasta que se abran bien, entonces las escurrimos y reservamos el agua de la cocción bien colada. Después lavamos los mejillones y los ponemos a cocer también en una olla con agua, al igual que hicimos con las almejas. Cuando los mejillones se abran los retiramos y los dejamos escurrir y colamos el caldo y lo reservamos para después. En otra cacerola con agua caliente echamos las gambas y las cocemos bien, entonces las pelamos bien, quitándole las cabezas y cáscaras, y reservamos

el caldo colado donde las hemos cocido. Mientras se reahoga el ajo laminado y la cebolla con aceite de oliva. Cuando este puchado se le mete el pimiento rojo, pimiento verde y el tomate. Más tarde se le mete el pan frito. Después incorporamos el pimiento dulce y el colorante alimenticio. Cuando esté listo se le mete el caldo de pescado, los mariscos, lo dejamos hervir y está listo.

### **Príprava**

*Morského čerta varíme vo vriacej vode približne 15-20 minút. Keď je morský čert hotový, očistíme ho, narežeme na menšie kúsky a vodu, v ktorej sa varil odložíme. Mušle vložíme na hodinu do studenej osolenej vody, aby sme z ich vnútra odstránili piesok a následne ich dáme variť na mierny oheň, pokiaľ sa neotvorí. Mušle vyberieme a do tej istej vody dáme variť tmavé mušle, taktiež až do doby, pokiaľ sa neotvorí. V ďalšom hrnci v teplej vode, uvaríme krevety, očistíme ich a taktiež odložíme vodu, v ktorej sa varili. Medzitým si dozlatista opražíme cesnak a cibuľu, pridáme nakrájanú červenú, zelenú papriku a paradajky. Pridáme sladkú papriku, soľ a korenie a zalejeme rybácim vývarom, ktorý nám zostal z prípravy morských plodov. Pridáme uvarené morské plody a necháme zovrieť.*



## Sopa o caldo de puchero

### Polievka z bravčového mäsa



#### **Ingredientes:**

- ✓ 1 hueso añejo de cerdo
- ✓ 1 tocino añejo de cerdo
- ✓ ½ pallo
- ✓ ½ kilo de papada
- ✓ ½ kilo de panceta
- ✓ 3 zanahorias
- ✓ 1 apio
- ✓ 1 puerro
- ✓ 1 patata

#### **Ingrediencie:**

*bravčová kosť*  
*slanina*  
  
*½ kg laloku*  
*½ kg*  
*3 mrkvy*  
*1 zeler*  
*1 pór*  
*1 zemiak*

#### **Elaboración**

Lo introducimos todo en una olla con el agua fría y lo dejamos hervir durante dos horas, agregándole agua cuando le haga falta y está listo. Se salen las verduras y las carnes de la olla y se cuele por un chino. Se deshuesa la carne y se sirve con fideos finos y una hoja de hierbabuena.

#### **Príprava**

*Všetky ingrediencie dáme do hrnca so studenou vodou a necháme vriet dve hodiny,. Vyberieme zeleninu, nakrájame ju, mäso zbavíme kostí a polievku servírujeme s tenkými rezancami poprípade ryžou, ozdobené mäťou.*

## Gazpacho

## Gazpacho



### **Ingredientes**

- ✓ 1 kilo de tomates bien maduros
- ✓ 1 pimiento verde y pimiento rojo
- ✓ 1 trozo de pepino
- ✓ 1 trozo de cebolla
- ✓ 1 rebanada de pan
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 3 cucharadas de aceite de oliva
- ✓ 3 cucharadas de vinagre de vino blanco
- ✓ 1 cuchara pequeña de sal

### **Ingrediencie**

*kilo zreých paradajok*  
*1 zelená a červená paprika*  
*1 kus uhorky*  
*1 cibuľa*  
*1 krajec chleba*  
*1 strúčik cesnaku*  
*3 lyžice olivového oleja*  
*3 lyžice vínneho octu*  
*lyžička soli*

### **Elaboración**

A los trozos pequeños cortamos los tomates, pimiento y cebolla. Añadimos aceite de oliva y viangre el ajo picado y rebanada de pan. Lo ponemos a una batidora y la dejaremos funcionando hasta que no quede ningún trozo de verdura. Si el gazpacho no tiene la consistencia adecuada podemos añadir agua fría hasta que esté a nuestro gusto. Lo metemos en la nevera y se sirve muy frío.

### **Príprava**

*Na malé kúsky nakrájame paradajky, papriky, uhorku a cibuľu. Pridáme olivový olej, vínny ocot, pretlačný cesnak a krajec chleba. Všetko spolu dáme do mixéra a poriadne rozmixujeme tak, aby nám nezostal ani kúsok zeleniny. Ak gazpacho nemá požadovanú konzistenciu, pridávame vodu, až pokým nedosiahneme želanú hustotu. Polievku dáme zchladiť do chladničky a servírujeme ju studenú.*



# PLATOS PRINCIPALES

## HLAVNÉ JEDLÁ

- Rape en salsa de manzana  
( Morský čert v jablkovej omáčke)
- Merluza en salsa verde  
( Treska so zelenou omáčkou)
- Calamar relleno de carne de ternera  
(Kalamár plnený teľacím mäsom)
- Salmon al cava  
( Losos na sekte)
- Rape marinera  
(Morský čert)
- Salmón al horno en papillote  
( Pečený losos v alobale)
- Pulpo a la gallega con patatas  
(Chobotnica na galícijský spôsob so zemiakmi)
- Paella marinera  
( Paella)
- Atún encebollado  
( Tuniak na cibulke)
- Fritura malagueña  
(Fritované morské plody)



- Espaguetis con gambas al ajillo  
( Špagety s krevetami na cesnaku)
- Arroz caldoso con bogavante  
(Štavnatá ryža s homárom)
- Langostinos al ajillo  
( Krevety na cesnaku)
- Bacalao al pil-pil  
( Treska na omáčke pil- pil)
- Pulpo con albahaca  
( Chobotnica s bazalkou)

Rape en salsa de manzana  
Morský čert v jablkovej omáčke



**Ingredientes**

- ✓ 2 rodajas de rape
- ✓ ½ cebolla
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1 puerro
- ✓ 2 manzanas
- ✓ Caldo de pescado
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta
- ✓ Alioli- ajo con aceite

**Ingrediencie**

- 2 kolieska morského čerta*
- ½ cibule*
- strúčik cesnaku*
- pór*
- 2 jablká*
- rybací vývar*
- sol'*
- korenie*
- cesnak s olejom*

**Elaboración**

Como primero nos preparamos la salsa de manzana-en una olla ponemos el ajo, cebolla, puerro y las manzanas.Los ponemos a pochar y cuando este listo lo pasamos por batidora. En una placa de horno ponemos el rape mezclado con la salsa y alioli. Al horno lo hacemos en 180 C 10 minutos y está listo.

**Príprava**

*Ako prvé si pripravíme jablkovú omáčku- v hrnci na olivovom oleji opažíme nakrájaný cesnak, cibul'u, pór a jablká. Hotovú zmes rozzmixujeme v mixéri. Na plech potom položíme morského čerta poliateho omáčkou a cesnakom s olejom a pečieme na 180 C 10 minút.*

## Merluza en salsa verde

### Treska so zelenenou omáčkou



#### **Ingredientes**

- ✓ 2 lomos de merluza
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ ½ cebolla
- ✓ Perejil picado
- ✓ Caldo de pescado
- ✓ Almejas
- ✓ Vino blanco

#### **Ingrediencie**

2 kolieska tresky  
strúčik cesnaku  
½ cibule  
nasekaný petržlen  
rybací vývar  
mušle  
biele víno

#### **Elaboración**

En una sartén ponemos un poco de aceite de oliva, ajo laminado, cebolla. Cuando estén pochados, echamos la cuchara de harina y cocinamos durante medio minuto. A continuación añadimos el vino y luego el caldo de pescado (si está caliente mejor). Sala las rodajas de merluzas por ambos lados y cuando el caldo esté bien caliente añadimos el perejil picado y las rodajas a la cazuela. Al final ponemos las almejas y cuando las almejas se abran la comida está lista.

#### **Príprava**

*Na panvici do zlatista opražíme cesnak s cibul'ou, pridáme lyžicu múky a pol minúty pražíme. Neskôr pridáme víno a rybací vývar. Tresku medzitým z oboch strán osolíme. Keď vývar prevrie, pridáme doň nasekaný petržlen a osolenú tresku. Nakoniec pridáme mušle a varíme, až pokiaľ sa mušle neotvoria.*

## Calamar relleno de carne de ternera

### Kalamár plnený tel'acím mäsom



#### **Ingredientes**

- ✓ 1 kg de calamar
- ✓ ½ cebolla
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1 cucharilla de pimiento rojo
- ✓ 2 tomates
- ✓ 250 gr de carne de ternera
- ✓ Aceite
- ✓ Sal
- ✓ Poquito de vino blanco

#### **Ingrediencie**

- 1kg kalamára
- ½ cibule
- strúčik cesnaku
- lyžička červenej papriky
- 2 paradajky
- 250 g tel'acieho mäsa
- Olej
- soľ
- biele víno

#### **Elaboración**

Como primero limpiamos el calamar.

En una sartén con aceite doramos el ajo, la cebolla, el tomate y el pimiento. Cuando este pochado le metemos la carne picada, vino blanco, sal, pimiento rojo. Con esta mezcla rellenamos el calamar y lo metemos en el horno a 180 C durante 15 minutos. Se sirve en rodajas y con salsa al gusto

#### **Príprava**

*Ako prvé si očistíme kalamár.*

*Na panvicu na oleji do zlatista opražíme cibuľu, cesnak, pridáme červenú papriku a paradajky. Keď je cibuľa opražená, pridáme nadrobno nakrájané mäso, biele víno, soľ a červenú papriku. Pražíme pokiaľ mäso nie je hotové. Touto zmesou naplníme kalamár a pečieme v rúre na 180 C 15 minút. Kalamár sa podáva nakrájaný na kolieska s omáčkou podľa chuti.*

## Salmon al cava

## Losos na sekte



### **Ingredientes**

- ✓ 1 de 300gr de lomo de salmon
- ✓ ½ cebolla
- ✓ ½ puerro
- ✓ Caldo de pescado
- ✓ Nata
- ✓ Sal

### **Ingrediencie**

*300 gr filet z lososa  
½ cibule  
½ póru  
rybací vývar  
smotana  
sol'*

### **Elaboración**

En una sartén con aceite de oliva o mantequilla ponemos el lomo de salmon pasado antes por harina, lo doramos por ambos lados. Luego lo reservamos fuera, pochamos en el aceite la cebolla y el puerro. Cuando este pochado le ponemos el salmón, le ponemos el cava, la nata, sal. Dejamos que el liquido se reduzca y está listo.

### **Príprava**

*Na panvci na roztopenom masle alebo na oleji opražíme filet z lososa, ktorý sme si predtým obalili v múke. Opražíme filet z oboch strán. Filet vyberieme z panvice a na rozpálenom oleji opražíme cibuľu s pórom. Následne vrátíme na panvicu lososa, pridáme sekt, smotanu a sol'. Počkáme, kým sa tekutina vyparí a podávame.*

## Rape marinera

### Morský čert



#### **Ingredientes**

- ✓ 2 filetes de rape
- ✓ ½ cebolla
- ✓ 2 ajos
- ✓ Gambas, 3 langostinos, 2 mejillones
- ✓ Pan frito
- ✓ Caldo de pescado
- ✓ Harina
- ✓ Brandy

#### **Ingrediencie**

- 2 filety morského čerta*
- ½ cibule*
- 2 cesnaky*
- krevety, 3 langusty, mušle*
- opražený chlieb*
- rybací vývar*
- múka*
- brandy*

#### **Elaboración**

Para marinera necesitamos en una olla aceite , cebolla y ajos y luego agregamos el caldo de pescado. Luego cogemos dos filetes de rape, le ponemos sal, lo pasamos por harina y en una sartén con aceite lo doramos por cada lado. Lo flambeamos con brandy, le ponemos colorante, piminetón dulce, caldo de pescado, 2 gambas, 3 langostinos y 2 mejillones. Lo dejamos reducir y está listo.

#### **Príprava**

*Na marinádu potrebujeme v hrnci zmiešať olej, cibuľu a cesnak, čo následne zalejeme rybacím vývarom, ktorý sme získali pri príprave kreviet, langust a mušlí. Filety morského čerta osolíme, obalíme v múke a na olivovom oleji opražíme z oboch strán. Filety oflambujeme na brandy, pridáme červenú papriku, rybací vývar a očistené a uvarené krevety, langusty a mušle. Necháme vypariť vodu a podávame.*



## Salmón al horno en papillote

### Pečený losos v alobale



#### **Ingredientes**

2 filetes de salmón  
4 patatas  
1 cebolla  
½ vaso aceite de oliva  
Pimienta  
4 dientes de ajo  
1 perejil  
Sal  
1 vaso de cava

#### **Ingrediencie**

2 filety lososa  
4 zemiaky  
1 cibuľa  
olivový olej  
korenje  
4 stúčiky cesnaku  
petržlen  
sol'  
pohár sektu

#### **Elaboración**

Preparamos una mezcla de ajo, perejil bien picado y aceite de oliva y reservamos. Cortamos finamente en juliana la cebolla y la colocamos con aceite de oliva. Antes de que este pochada añadimos cava y lo dejamos aproximadamente 3 minutos. Luego lo retiramos del fuego y lo dejamos enfriar. El horno precalentamos a 200 C. Cortamos las patatas en rodajas y los filetes de salmón colocamos con ellas en un envase de aluminio, al salmón añadimos un mezcla de ajo y perejil y la cebolla con cava reservada, ponemos sal, y pimienta al gusto. Lo cerramos y lo introducimos en el horno hasta dorar. Sacamos y reservamos para la guarnición.

#### **Príprava**

*Prípravíme si zmes cesnaku, nasekaného petržlenu a olivového oleja a necháme odležať. Nakolieska nakrájame cibuľu a opražíme ju na olivovom oleji, pridáme sekt a necháme 3 minúty. Neskôr to stiahneme z ohňa y necháme vychladnúť. Rúru si predohrejeme na 200 C. Medzitým si na kolieska nakrájame zemiaky a obložíme nimi filety lososa, ktoré sme si umyté položili na alobal. Zemiaky s lososom polejeme zmesou cesnaku a petržlenu ako aj zemsou cibule a sektu. Posolíme, okoreníme, alobal uzavrieme a pečieme až do zhnednutia.*

## Pulpo a la gallega con patatas

### Chobotnica na galícijský spôsob so zemiakmi



#### **Ingredientes**

- ✓ 1 kg de pulpo
- ✓ 2 patatas
- ✓ Agua
- ✓ Laurel
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Sal
- ✓ Pimientón dulce

#### **Ingrediencie**

chobotnica  
2 zemiaky  
voda  
bobkový list  
olivový olej  
sol'  
sladká paprika

#### **Elaboración**

Peleamos las patatas y las ponemos a cocer en una cazuela con agua hirviendo con una poco de sal. Cuando están listas las dejamos enfriar y las cortamos en rodajas. Asustamos el pulpo tres veces en una cazuela grande con agua hirviendo con laurel y sal( lo metemos y sacamos del agua, sujetándolo por la cabeza hasta que se encoja) . Lo dejamos cocer unos 30 minutos. Lo sacamos y dejamos enfriar y luego cortamos en rodajas las patas y la cabeza en los trozos. Para terminar la receta lo servimos en platos de madera, las patatas y encima el pulpo

#### **Príprava**

*Očistíme si zemiaky a dáme ich variť do osolenej vriacej vody. Keď sú hotové , necháme ich vychladnúť a nakrájame na kolieska.*

*V ďalšom hrnci trikrát ponoríme chobotnicu do osolenej vriacej vody s bobkovým listom , ponoríme ju a necháme variť 30 minút. Po 30 minútach chobotnicu vyberieme, necháme vychladnúť a nakrájame na kolieska.*

*Na drevený tanier servírujeme zemiaky, na ktoré poukladáme kúsky chobotnice.*

# Paella marinera

## Paella



### **Ingredientes :**

- ✓ Tomate
- ✓ Caldo de pescado
- ✓ 400 gramos de arroz de grano redondo
- ✓ 250 Gramos de gambas
- ✓ 300 Gramos de Calamares
- ✓ 400 Gramos de Mejillones y almejas
- ✓ Langostinos
- ✓ rosada o rape
- ✓ 1 Cebolla
- ✓ 2 Dientes de Ajo
- ✓ 100 Gramos de Guisantes
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Azafrán
- ✓ 1 Pizca de Sal
- ✓ Limón para decorar

### **Ingrediencie**

*paradajky  
rybací vývar  
400 g gulätej ryže  
250 g kreviet  
250 g kalamárov  
400 g mušlí  
langusty  
morský čert  
cibuľa  
2 srúčky cesnaku  
100 g hrášku  
olivový olej  
šafrán  
štipka soli  
citrón ako dekorácia*

### **Elaboración**

En la paellera ponemos el aceite de oliva, cuando el aceite esté caliente, sofríe la cebolla, el ajo, el tomate, guisantes y una pizca de sal. Pasado el tiempo, añadimos los calamares y todo el pescado y marisco y rehógalos durante 10 minutos. Incorporamos el caldo de pescado y dejamos a hervir. Como lo último añadimos sal, pimienta, colorante y el arroz y lo cocinamos en la paellera. Cuando el arroz casi esté listo, incorporamos almejas y mejillones ya cocidas y lo cocinamos 5-10 minutos.

### **Príprava**

*Na paelleri rozpálime olivový olej, opražíme cibuľu, paradajky, hrášok so štipkou soli. Postupne pridávame kalamáre a všetky ryby a morské plody a 10 minút opečieme. Pridáme rybací vývar a necháme zovrieť. Ako posledné pridáme sol', koreníe, šafrán a ryžu a uvaríme. Keď je ryža takmer hotová, pridáme vopred uvarené mušle a varíme d'alších 5-10 minút.*

## Atún encebollado

### Tuniak na cibulke



#### **Ingredientes**

- ✓ 800 gramos de atún
- ✓ 3 cebollas
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 10 cucharadas de aceite de oliva
- ✓ 1 cucharada de vinagre
- ✓ 1/2 vaso de agua
- ✓ 1/2 cucharada pequeña de pimentón dulce
- ✓ 1/2 cucharada pequeña de orégano seco
- ✓ 1 hoja de laurel
- ✓ sal y pimienta negra

#### **Ingrediencie**

- 800 g tuniaka
- 3 cibule
- 2 strúčiky cesnaku
- 10 lyžíc olivového oleja
- 1 lyžica octu
- ½ pohára vody
- ½ lyžičky sladkej papriky
- ½ lyžičky oregánu
- bobkový list
- soľ, korenie

#### **Elaboración**

Cortamos la cebolla en tiras largas y finas y el ajo en rodajas. El atún cortamos en cuadraditos.. Lo sazonamos con sal y pimienta. En una cacerola ponemos a calentar a fuego medio aceite de oliva. Cuando esté el aceite caliente añadimos el atún y cuando esté un poco dorado retiraremos el atún a un plato hondo y lo reservamos. Echamos en la cacerola el aceite y añadimos los ajos cortados en rodajas, dejamos que se doren y añadimos la cebolla, la hoja de laurel y media cucharada pequeña con sal. Cuando la cebolla esté lista subimos el fuego y añadimos la cucharada de vinagre. Apartamos la cacerola del fuego, añadimos el orégano y el pimentón y removemos durante 10 segundos. Añadimos el agua y el atún que teníamos reservado. Dejamos a fuego medio hasta que se evapore el agua.

#### **Príprava**

*Cibuľu si nakrájame na malé kúsky a cesnak na kolieska. Tuniaka si taktiež nakrájame na malé kúsky, ktoré osolíme a okoreníme. Na panvici si zohrejeme olej, pridáme tuniaka, a keď je z oboch strán opražený do zlatista vyberieme ho na tanier. Do hrnca nalejeme olivový olej, na ktorom opražíme cibuľu a cesnak a pridáme bobkový list a soľ. Keď je cibuľa opražená, znížime teplotu a pridáme ocot. Hrnec stiahneme z ohňa, pridáme oregáno a sladkú papriku a premiešame. Pridáme vodu a tuniaka, hrniec vrátíme späť na oheň a varíme pokiaľ sa nevyparí všetka voda.*

## Fritura malagueña Fritované mořské plody



### **Ingredientes**

- ✓ Calamares
- ✓ Pulpo
- ✓ Calamaritos
- ✓ Boquerones
- ✓ Gambas
- ✓ Aceite de oliva virgen extra
- ✓ Harina
- ✓ Limón

### **Ingrediencie**

*kalamáre  
chobotnica  
malé kalamáre  
sardinky  
krevety  
olivový olej  
múka  
citrón*

### **Elaboración**

Limpiamos el marisco y los añadimos la sal. En una sartén ponemos buena cantidad de aceite de oliva y lo ponemos a calentar. Los mariscos excepto gambas pasamos por harina y lo freímos en el aceite. Lo servimos con una salsa de ajo y con el limón.

### **Príprava**

*Morské plody si očistíme a posolíme. .Všetky mořské plody, okrem kreviet ,si následne obalíme v múke Na panvici zohrejeme olivový olej, na ktorom mořské plody opražíme. Jedlo servírujeme s cesnakovou alebo pikantnou omáčkou a s citrónom.*



## Espaguetis con gambas al ajillo

### Špagety s krevetami na cesnaku



#### **Ingredientes :**

- ✓ 250 gr. de espaguetis
- ✓ 300 gr de gambas peladas grande
- ✓ 1 diente de ajo grande
- ✓ 2 guindillas pequeñas
- ✓ Sal
- ✓ aceite de oliva
- ✓ perejil picado

#### **Ingrediencie**

250 g špagiet  
300 g očistených kreviet  
veľký strúčik cesnaku  
2 pálivé papričky  
soľ  
olivový olej  
nasekaný petržlen

#### **Elaboración**

En una olla cocinamos espaguetis y los reservamos. Mientras de cocinan los espaguetis ponemos el aceite en una sartén y echamos los ajos bien picados. Cuando el ajo comience a tomar color ponemos las gambas sazonadas y las guindillas. Removemos y dejaremos unos 3 minutos y luego sacamos del fuego espolvoreamos el perejil y tapamos unos 3-4 minutos. Al final volcamos esta mezcla de gambas y guindillas sobre los espaguetis y ya está listo para comer.

#### **Príprava**

*V hrnci si vo vriacej vode uvaríme špagety . kým sa varia špagety na panvici na olivovom oleji opražíme cesnak. Keď je cesnak opražený, pridáme osolenné krevety a palivé papričky. Premiešame a necháme pražiť ďalšie 3 minúty. Následne krevety posypeme nasekaným petržlenom a pražíme ďalšie 4 minúty. Túto zmes zmiešame s uvarenými špagetami a podávame .*



## Arroz caldoso con bogavante

### Šťavnatá ryža s homárom



#### **Ingredientes**

- ✓ 300 gramos de arroz
- ✓ 4 dientes de ajo
- ✓ Una cebolla grande
- ✓ Un bogavante de buen tamaño, nécoras
- ✓ Un litro y medio de caldo de pescado
- ✓ Aceite de oliva virgen
- ✓ Sal

#### **Ingrediencie**

300 g ryže  
4 stúčiky cesnaku  
veľká cibuľa  
homár, kraby  
1 a pol litra rybacieho vývaru  
olivový olej  
soľ

#### **Elaboración**

Como primero troceamos tanto el bogavante como las nécoras . Ponemos a calentar en una cazuela aceite de oliva virgen, y en ella vamos a marcar levemente las nécoras y el bogavante, para que se sellen un poco y podamos acabar de cocinarlos más adelante Después vamos a pelar y picar un par de dientes de ajo y una buena cebolla, y las incorporamos a la cazuela, con un poco de sal por encima.Cuando la cebolla esté bien pochada, agregamos el caldo de pescado., y mantenemos a fuego suave unos 20 minutos. Tras ese tiempo vamos a colar el caldo que quede en la cazuela y lo reservamos para volver a utilizarlo después. Pelamos y troceamos otros dos dientes de ajo, los echamos en la cazuela anterior aceite de oliva virgen, y los sofreímos levemente. Agregamos después el arroz y lo salteamos durante un par de minutos.Después agregamos el caldo que habíamos reservado y dejamos cocinar a fuego suave unos 18-20 minutos, hasta que el arroz esté bien tierno. Cuando el arroz lleve unos 10 minutos de cocción, agregamos los trozos de bogavante y nécoras, para que acaben de cocinarse. Entonces lo dejamos reposar unos 5 minutos .

#### **Príprava**

*Ako prvé si naporcujeme homára a krabov. Do hrnca dáme zohriať olivový olej, zjemna na oleji opožíme homára a krabov a počkáme , kým zmäknú. Neskôr si očistíme a nakrájame cibuľu a strúčik cesnaku a v ďalšom hrnci ich so štipkou soli opožíme. Keď je cibuľa opožená, pridáme rybací vývar a na miernom ohni varíme 20 minút. Odoberieme*

*vývar a do hrnca pridáme na oleji opažené dva zvyšné strúčiky cesnaku. Pridáme ryžu, ktorú zjemna posolíme a opätovne pridáme odložený rybaci vývar. Na miernom ohni varíme ďalších 18-20 minút, kým ryža nie je hotová. 10 minút pred dokončením ryže, do hrnca pridáme homára a krabov, aby sa dovarili. Po dovarení necháme ešte 5 minút odležať, aby sa premiešali všetky chute.*

## Langostinos al ajillo

### Krevety na cesnaku



#### **Ingredientes**

- ✓ 6 cucharadas de mantequilla
- ✓ 680 gr de langostinos limpios
- ✓ 4 a 6 dientes de ajo picados
- ✓ 2 a 3 cucharadas de jugo de limón
- ✓ 1/3 taza de perejil fresco picado
- ✓ Sal a gusto

#### **Ingrediencie**

6 lyžic masla  
680 g očistených kreviet  
4-6 stúčikov cesnaku  
2-3 lyžíc citrónovej šťavy  
1/3 šálky nasekaného petržlenu  
sol'

#### **Elaboración**

En una sartén grande, calentamos la mantequilla, esperamos a que se derrite y agregamos los langostinos y el ajo picado. Sáltamoslos a fuego medio unos 5 minutos hasta que veamos que los langostinos van tomando color rosa. Añadimos el perejil fresco picado, el jugo de limón y la sal. Revuolvemos bien para mezclar los ingredientes y cocinamos durante un par de minutos más. Servimos inmediatamente, bien caliente.

#### **Príprava**

*Na panvici roztopíme maslo, na ktoré pridáme krevety a cesnak. Miešame na miernom ohni 5 minút, až pokiaľ krevety nechytia ružovú farbu. Pridáme nasekaný petržlen, citrónovú šťavu a sol'. Dobre premiešame, aby sa chute prepojili a pražíme ešte pár minút. Servírujeme teplé.*

## Bacalao al pil- pil

### Treska na omáčke pil- pil



#### **Ingredientes**

1 lomo de bacalao  
1 deinte de ajo laminado  
Aceite de oliva  
1 guindilla

#### **Ingrediencie**

*Filet z tresky  
strúčik cesnaku  
olivový olej  
štíplavá paprička*

#### **Elaboración**

En una sartén ponemos abundante aceite de oliva. En él pochamos ajo y una guindilla. A los 3 minutos los retiramos. No podemos echar el bacalao en el aceite caliente, lo dejamos enfriar y luego al aceite ponemos el bacalao y lo cocinamos a baja temperatura (entre 53-60 grados centígrados) mientras movemos la cazuela para crear la salsa. El secreto de esta salsa es el movimiento constante de la cazuela que hará que el pescado previamente desalado suelte la gelatina y se espese con el aceite y el ajo formando una fina emulsión.

#### **Príprava**

*Na panvici zohrejeme dostatočné množstvo olivového oleja a pridáme cesnak a štíplavú papričku. Opekáme po dobu 3 minút. Keď je cesnak opečený, stiahneme panvicu z oleja, počkáme, kým olej vychladne a pridáme filet z tresky, ktorý opekáme na nízkej teplote. Krúživými pohybmi panvice sa nám z výpeku z ryby zmiešaného s olivovým olejom vytvorí omáčka. Opekáme pokiaľ ryba nie je mäkká.*

## Pulpo con albahaca

### Chobotnica s bazalkou



#### **Ingredientes**

- ✓ Un pulpo
- ✓ Una botella de cerveza negra
- ✓ Una cucharada de sal
- ✓ Dos cucharadas de azúcar
- ✓ Dos tazas de agua
- ✓ Aceite
- ✓ Pimienta

#### **Para la salsa de albahaca:**

- ✓ 1/4 de taza de crema de ají amarillo
- ✓ Un ají limo sin semillas ni venas
- ✓ 1/2 paquete de queso crema
- ✓ Una taza de hojas de albahaca
- ✓ 1/2 taza de yogurt natural
- ✓ Sal y pimienta

#### **Ingrediencie**

*chobotnica  
fľaša čierneho piva  
lyžica soli  
2 lyžice cukru  
2 poháre vody  
olej  
korenie*

#### **Na bazalkovú salsu**

*1/4 pohára paprikového krému  
čili papričku bez semiačok  
1/2 balíka smotanového syra  
pohár listov bazalky  
1/2 pohára jogurtu  
sol' a korenie*

#### **Elaboración**

Limpiamos el pulpo y retiramos la cabeza. Maceramos en la cerveza, sal y azúcar por dos horas. Retiramos. Hervimos el líquido del macerado, mezclado con agua y cocinamos allí el pulpo, debe cocinarse en líquido hirviendo, procedimiento que debe durar cerca de 40 minutos. Una vez a punto, retiramos y lo colocamos en un tazón con hielo y agua, para detener la cocción. Escurrir. Cortamos el pulpo. Aliñamos con aceite, sazonomos con sal gruesa y pimienta y doramos a fuego alto sobre la plancha, por cinco minutos. Aparte, freímos en aceite los ajíes por un minuto, llevamos al vaso de la licuadora junto con el resto de ingredientes y procesamos hasta forma una crema. Servimos en una salsera, mezclando con nueces picadas. Acompañamos con pan tostado.

## **Príprava**

*Očistíme si chľobotnicu. Marinujeme ju v zmesi čierneho piva, soli a cukru po dobu 2 hodín. Po dvoch hodinách marinádu zmiešame s vodou a spolu s chľobotnicou necháme variť 40 minút. Necháme vychladnúť a nakrájame na menšie kúsky. Polejme olejom, osolíme a okreníme a 5 minút pražíme na prudkom ohni. Na prípravu salsy si na panvici na oleji opražíme chili papričky, ktoré následne spolu s ostatnými ingredienciami rozmixujeme v mixéri, pokiaľ nedosiahneme krémovú konzistenciu. Podávame s opečenými toastami.*





# ENSALADAS

## ŠALÁTY

- Ensalada Malgüeña  
(Malagský šalát)
- Salpicón de mariscos  
(Šalát z morských plodov)
- Ensaladilla rusa con langostinos  
(Ruský šalát s krevetami)

# Ensalada Malgüeña

## Malagský šalát



### **Ingredientes**

- ✓ 1 Naranja
- ✓ 2 Huevos cocidos
- ✓ Cebolla
- ✓ Patatas nuevas
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Aceitunas negras
- ✓ Sal
- ✓ Vinagre
- ✓ 200 grs. de lomos de bacalao salado

### **Ingrediencie**

- pomaranč*
- 2 uvarené vajcia*
- cibuľa*
- nové zemiaky*
- olivový olej*
- čierne olivy*
- soľ*
- vínny ocot*
- 200g tresky*

### **Elaboración**

Comenzamos asando el bacalao, déjalo posteriormente en remojo. Tras esto, lo escurre y lo desmigajas en pequeños trozos. Cocinamos las patatas y los huevos y cuando enfrien los troceamos. Añadimos la cebolla cortada a las rodajas. Las naranjas las pelamos, quitándole todas las partes blancas de la piel, así como separando los gajos individualmente. Añadimos aceite de oliva, vinagre, sal y el bacalao cortado en trozos pequeños y aceitunas.

### **Príprava**

*Na panvici si na olivovom oleji opečieme tresku, necháme ju odležať a následne ju nakrájame na menšie kúsky. Medzitým si uvaríme zemiaky v šupke, ktoré po vychladnutí taktiež nakrájame na menšie kúsky. K cibuli nakrájanej na kolieska spolu s mesiacikmi pomaranču pridáme olivový olej, vínny ocot, soľ, olivy, nakrájanú tresku, uvarené vajcia a zemiaky a všetko spolu poriadne premiešame.*

## Salpicón de mariscos Šalát z morských plodov



### **Ingredientes**

- ✓ Mejillones
- ✓ Gambas
- ✓ Pulpo
- ✓ Rape
- ✓ Pimiento verde
- ✓ Pimiento rojo
- ✓ Cebolla
- ✓ Aciete
- ✓ Vinagre
- ✓ Sal
- ✓ Pimineta

### **Ingrediencie**

*mušle*  
*krevety*  
*chobotnica*  
*morský čert*  
*zelená paprika*  
*červená paprika*  
*cibuľa*  
*olej*  
*vínny ocot*  
*soľ*  
*koreníe*

### **Elaboración**

Todo el pescado y los mariscos ya están cocidos y pelados. Picamos los pimientos y la cebolla en cuadraditos pequeños. Rehogamos, por separado, en un poco de aceite el pulpo, el rape troceado, las gambas y los mejillones. Lo dejamos enfriar y reservar. La vinagreta hacemos cuando mezclamos una parte de vinagre por 3 de aceite. Añadimos sal y pimienta. Como último mezclamos todos los ingredientes y aliñamos con la vinagreta.

### **Príprava**

*Predtým ako začne pripravovať samotný šalát, si najskôr uvaríme a očistíme všetky morské plody a ryby. Papriku a cibuľu si následne nasekáme na menšie kúsky. Na troške oleja si zvlášť udusíme chobotnicu, krevety a mušle, ktoré necháme vychladnúť. Nakoniec všetky ingrediencie zmiešame, osolíme, okoreníme a pokvapkáme vínnym octom zmiešaným s olivovým olejom.*

## Ensaladilla rusa con langostinos

### Ruský šalát s krevetami



#### **Ingredientes**

- ✓ 5 patatas
- ✓ 2 huevos
- ✓ 2 zanahorias
- ✓ 1 bote de guisantes
- ✓ 1 bote de aceitunas
- ✓ 2 tomates
- ✓ Aceite
- ✓ Sal
- ✓ Vinagre
- ✓ 12 langostinos

#### **Ingrediencie**

- 5 zemiakov
- 2 vajcia
- 2 mrkvy
- 1 plechovka hrášku
- 1 plechovka olív
- 2 paradajky
- olej
- soľ
- vínny ocot
- 12 kreviet

#### **Elaboración**

En primer lugar, ponemos a cocer las patatas con piel en agua con una pizca de sal. Cuando estén hechas, las sacamos, pelamos, picamos y reservamos. En otra cacerola más pequeña, ponemos 2 huevos a cocer. Los dejamos 10 minutos al fuego, refrescamos, pelamos y picamos finamente. Añadimos a las patatas. Como último cocinamos las zanahorias que tenemos peladas y cortadas en dados. Luego picamos el resto de los ingredientes: los dos tomates, los guisantes, las aceitunas. Cuando lo tengamos todo listo, lo añadimos al bol con las patatas, los huevos y la zanahoria y mezclamos bien. Añadimos mayonesa y mezclamos bien. Preparamos los langostinos a la sartén momentos antes de emplatar y servir. En un sartén con un poco de aceite y sal, doramos y sacamos.

#### **Príprava**

*Ako prvé si dáme do osolenej vriacej vody variť zemiaky v šupke. Keď sú uvarené a vychladnuté, očistíme ich a nakrájame. V ďalšom hrnci uvaríme 2 vajcia, ktoré si po uvarení nakrájame na malé kúsky a pridáme ich k zemiakom. Ako posledné uvaríme mrkvu, ktorú sme ošúpali a nakrájali na malé kocky. Keď je mrkva hotová, nakrájame paradajky, olivy a spolu s hráškom pridáme k zemiakom. K zmesi dodáme majonézu a všetko dobre premiešame. Krevety si s cesnakom opražíme na oleji tesne pred podávaním.*

# POSTRES

## DEZERTY

- Sorbete de limón con cava  
Citrónový sorbet so sektom
- Flan casero  
Flan
- Churros  
Churros



## Sorbete de limón con cava

### Citrónový sorbet so sektom



#### **Ingredientes**

- ✓ Una botella de cava
- ✓ 5 limones
- ✓ 250 gramos de azúcar
- ✓ 600 ml de agua
- ✓ 2 claras de Huevos
- ✓ Sal

#### **Ingrediencie**

*flaša sektu  
5 citrónov  
250 g cukru  
600 ml vody  
2 bielka*

*soľ*

#### **Elaboración**

Ponemos a calentar los 600 ml de agua, a fuego suave, y añadimos los 250 gramos de azúcar poco a poco, sin dejar de remover. Cuando se forme una mezcla homogénea, vamos a retirar la cazuela del fuego y dejamos que enfríe un poco. , Cortamos los limones y los exprimimos todos para sacarles el zumo. Después mezclamos el zumo y el agua con azúcar. Lo ponemos en el congelador, y dejamos que se enfríe bien durante al menos un par de horitas. Pasado ese tiempo cogemos dos claras de huevo y junto a una pizca de sal móntalas al punto de nieve. . Al hacerlo, mézclalas de forma suave con el resto de ingredientes que tenías en el congelador, y haz una mezcla homogénea con ellos. Mete de nuevo el resultado de esta mezcla de ingredientes en el congelador, unas tres horas. Cuando vayamos a servir este postre, echamos una bola de este sorbete en una copa y le añadimos cava al gusto, que debe estar bien frío. Dejamos que el cava se mezcle un poco con el sorbete.

#### **Príprava**

*Na miernom ohni dáme zohriať 600 ml vody do ktorej pomaly pridávame 250 g cukru. Keď sa vytvorí homogénna zmes, stiahneme hrniec z ohňa a necháme zmes vychladnúť. Nakrájame citróny a odšťavíme ich. Následne zmiešame šťavu z citrónov s vodou s cukrom a necháme zchladieť na pár hodín v mrazničke. Vyšľaháme biela so štipkou soli a zmiešame ich so zmesou , ktorá bola v mrazničke a opätovne dáme zchladieť na 3 hodiny do mrazničky. Pri podávaní naberieme kopček sorbetu, ktorý dáme do pohára, a podľa chuti pridáme zchladený sekt. Necháme odstáť, kým sa sekt zmieša so sorbetom.*

## Flan casero

### Flan



#### **Ingredientes**

- ✓ 1 litro de leche
- ✓ 8 huevos
- ✓ 150 gramos de azúcar
- ✓ Esencia de vainilla a gusto
- ✓ Caramelo preparado con 100 gramos de azúcar

#### **Ingrediencie**

*liter mlieka  
8 vajec  
150 g cukru  
vanilková esencia  
karamel pripravený zo 100 g  
cukru*

#### **Elaboración**

Hervimos la leche con el azúcar y revolvemos hasta que se disuelva. Dejamos a enfriar hasta que esté ligeramente tibia. En una batidora batimos los huevos con unas gotas de esencia de vainilla. Cuando el batido está listo, incorporamos la leche, mezclamos y colamos. Cubrimos el fondo y los bordes del molde con caramelo derretido, volcamos la mezcla dentro de la flanera y colocamos a baño de María en una fuente de horno. Cocinamos durante 50 ó 55 minutos. Dejamos enfriar y desmoldar. Servimos acompañado con dulce de leche, con crema batida o hilos de caramelo.

#### **Príprava**

*Dáme variť mlieko s cukrom, pokiaľ sa cukor nerozpustí. Následne necháme vychladnúť. Pokiaľ zmes chladne v mixéri rozmixujeme vajcia s vanilkovou esenciou, do ktorej neskôr pridáme mlieko s cukrom. Pripravenú formu pokryjeme pripraveným karamelom, na ktorý nalejeme zmes a dáme piecť do predhriatej rúry na 50-55 minút. Necháme vychladnúť a vyberieme z formy. Servírujeme s kondenzovaným mliekom, so šľahačkou alebo karamelom.*

## Churros

## Churros



### **Ingredientes**

- ✓ 150 ml de leche
- ✓ 250 ml de agua
- ✓ 250 g de harina
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ Azúcar
- ✓ aceite para freír

### **Ingrediencie**

150 ml mlieka  
250 ml vody  
250 g múky  
štipka soli  
cukor  
olej na vyprážanie

### **Elaboración**

Mezclamos primero los líquidos y luego incorporamos los sólidos. Ponemos todo en una cacerola a fuego moderado y esperamos a que tome consistencia sólida. Apenas retiramos del fuego, en una mesada limpia y con la ayuda de un palo, amasamos y volvemos a hacer una bola. Se debe hacer este proceso tres veces. Dividimos en doce bolitas y tomamos forma de churros. Ponemos al fuego moderado una olla con aceite que logre cubrir los churros y cocinamoslos hasta que tomen color tostado. Pasamoslos por azúcar .

### **Príprava**

*Ako prvé si v hrnci zmiešame všetky tekuté ingrediencie. Postupne pridávame sypké ingrediencie a dáme zohriať na miernom ohni, pokiaľ zmes nezíska tuhú konzistenciu. Túto zmes následne rozdelíme na 12 kopčekov, z ktorých tvarujeme churros. Na panvicu vylejeme olej na vyprážanie, ktorý musí byť v dostatočnom množstve, aby v ňom churros plávali. Keď je olej zohriaty churros vyprážame, kým nezhendú. Hotové churros posypeme cukrom a podávame s čokoládou .*

# BEBIDAS NÁPOJE

- Sangría
- Tinto de verano

## Sangría

## Sangría



### **Ingredientes :**

Medio litro de gaseosa o soda  
Un litro de vino tinto  
2 melocotones frescos  
Una manzana  
Una pera  
Dos limones  
Dos naranjas  
Una copa de coñac  
Cuatro cucharadas soperas de azúcar

### **Ingrediencie**

*pol litra sódy  
liter červeného vína  
2 broskyne  
jablko  
hruška  
2 citróny  
2 pomaranče  
pohár koňaku  
4 lyžice cukru*

### **Elaboración**

Echamos el vino tinto, después sacamos el jugo de uno de los limones y lo mezclamos con el vino. Le añadimos una naranja y un limón, ambos troceados en gajos y luego incorporamos toda la fruta picada en dados y mezclamos en el recipiente con el vino tinto, Disolvemos el azúcar en agua caliente para que se derrita un poco e incorporamos al vino, hay que remover para que se mezclen lo mejor. Por último añadimos el coñac y removemos muy bien. Dejamos reposar unas 2 o 3 horas para que la fruta deje todo su sabor. Al servir completamos el vasito de sangría con unos cubitos de hielo y un poco de gaseosa o soda.

### **Príprava**

*Do červeného vína vytlačíme šťavu z jedného citróna a zamiešame. Pridáme nakrájaný pomaranč a druhý citrón a taktiež všetky ostatné suroviny, ktoré sme si nakrájali na kocky. Cukor mierne roztopíme v letnej vode a zamiešame ho do vína. Ako posledné pridáme pohárik koňaku a zmes necháme v chladničke odležať po dobu 2-3 hodín, aby ovocie zanechalo vo víne svoju chuť. Sangriú podávame s ľadom a dolejeme sódou podľa chuti.*

## Tinto de verano

## Tinto de verano



### **Ingredientes**

3 vasos de vino tinto  
2 vasos de Sprite o 7Up  
Un poco de limón  
Cubitos de Hielo  
Trozos de frutas opcional (manzana, melocotón...)

### **Ingrediencie**

3 poháre červeného vína  
2 poháre nápoja Sprite alebo 7 UP  
citrón  
ľad  
kúsky ovocia

### **Elaboración**

Cogemos una garra grande y añadimos todos los ingredientes en su interior. Como primero ponemos vino tinto y sprite. Luego añadimos la fruta que habremos picado en trozos no muy grandes y el jugo del limón o de la lima, lo que hayamos elegido. Cuando tengamos el punto adecuado, lo mezclaremos con el hielo.

### **Príprava**

Do veľkého džbánu zmiešame všetky ingrediencie. Najskôr pridáme červené víno , do ktorého dolejeme Sprite . Pridáme ovocie, ktoré sme si nakrájali na malé kúsky a šťavu z citróna. Zmiešame s ľadom a necháme odstáť v chladničke.

Použité obrázky:

<http://menorcana.com/wp-content/uploads/2014/03/croquetas-merluza-2.jpg>  
<https://cdn1.solorecetas.com/wp-content/uploads/2014/11/boquerones-en-vinagre.jpg>  
<http://3.bp.blogspot.com/-mUpYro2uCTw/VOI5TRfQII/AAAAAAAAAYH0/FjzUtQXo2k/s1600/tartar2.jpg>  
[https://lovedondegreens.files.wordpress.com/2011/04/img\\_2864.jpg](https://lovedondegreens.files.wordpress.com/2011/04/img_2864.jpg)  
<https://www.inmsol.com/wp-content/uploads/2014/02/gazpacho-.jpg>  
<https://e0605b5e794e16b15e51-b25f5db3158ecf712705ad7a35f2aa8a.ssl.cf3.rackcdn.com/rape-con-salsa-de-manzanas-65-300-240-nw.jpg>  
<http://elpetitchef.com/Images/202/presentacion.jpg>  
<http://www.pescadoresenlared.com.ar/wp-content/uploads/2010/11/calamares.jpg>  
[https://i.ytimg.com/vi/4olwto\\_CPRU/maxresdefault.jpg](https://i.ytimg.com/vi/4olwto_CPRU/maxresdefault.jpg)  
[http://www.recetasdeabuela.es/wp-content/uploads/2014/07/059\\_g.jpg](http://www.recetasdeabuela.es/wp-content/uploads/2014/07/059_g.jpg)  
<http://2.bp.blogspot.com/-AXoQHct17rU/VBf1H8wRjFI/AAAAAAAAAQg/KW2RZqINm5Q/s1600/Salm%C3%B3n%2Ben%2Bpapillote.JPG>  
<http://uniquevideos.net/wp-content/uploads/2015/10/54.jpg>  
<http://www.spain-recipes.com/images/Atun-encebollado.jpg>  
[https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/assets.11870.com/imagenes/fb/pxl\\_fbd8ceae64b776cae05b4a49f29796ac.jpeg](https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/assets.11870.com/imagenes/fb/pxl_fbd8ceae64b776cae05b4a49f29796ac.jpeg)  
<http://www.eladerezo.com/wp-content/uploads/2008/03/Espaguetis-con-gambas.jpg>  
<http://noticiasdecocina.com/wp-content/uploads/2015/08/arroz-caldoso-con-bogavante.jpg>  
[http://2.bp.blogspot.com/-EaaTvSkiqW0/VG5j\\_5jI79I/AAAAAAAAAJ0/hIU\\_6rSSjzQ/s1600/IMG\\_2168.JPG](http://2.bp.blogspot.com/-EaaTvSkiqW0/VG5j_5jI79I/AAAAAAAAAJ0/hIU_6rSSjzQ/s1600/IMG_2168.JPG)  
[http://3.bp.blogspot.com/-Kc\\_C7FYCsu8/U35Tg4nvXzI/AAAAAAAAAU\\_0/7SPPUo3nDIg/s1600/ens+malague%25C3%25B1a+port.jpg](http://3.bp.blogspot.com/-Kc_C7FYCsu8/U35Tg4nvXzI/AAAAAAAAAU_0/7SPPUo3nDIg/s1600/ens+malague%25C3%25B1a+port.jpg)  
[http://files.recetasdemariscos.webnode.es/200000025-42b9944ace/ens\\_salpic.jpg](http://files.recetasdemariscos.webnode.es/200000025-42b9944ace/ens_salpic.jpg)  
[http://tussabores.com/blog/wp-content/uploads/2014/11/la\\_ensaladilla\\_rusa\\_de\\_kaimus\\_8925\\_630x.jpg](http://tussabores.com/blog/wp-content/uploads/2014/11/la_ensaladilla_rusa_de_kaimus_8925_630x.jpg)  
[http://aprosef.hu/sites/default/files/styles/large/public/mainphotos/2014/img\\_1698\\_copy.jpg?itok=ozxGcPe-](http://aprosef.hu/sites/default/files/styles/large/public/mainphotos/2014/img_1698_copy.jpg?itok=ozxGcPe-)  
<https://www.vivi-nestle.com.ar/uploads/receta/imagen177.jpg>  
[http://www.recetasderechupete.com/wp-content/uploads/2009/11/pulpo\\_gallega.jpg](http://www.recetasderechupete.com/wp-content/uploads/2009/11/pulpo_gallega.jpg)  
<http://www.citylifemadrid.com/wp-content/uploads/sangria.jpg>  
[https://5dc93791f535c5b6680b-504f722ff1ef8102127dae26bdb15aa6.ssl.cf1.rackcdn.com/pix\\_1\\_140\\_31307\\_55b4fe05f2608.jpg](https://5dc93791f535c5b6680b-504f722ff1ef8102127dae26bdb15aa6.ssl.cf1.rackcdn.com/pix_1_140_31307_55b4fe05f2608.jpg)



