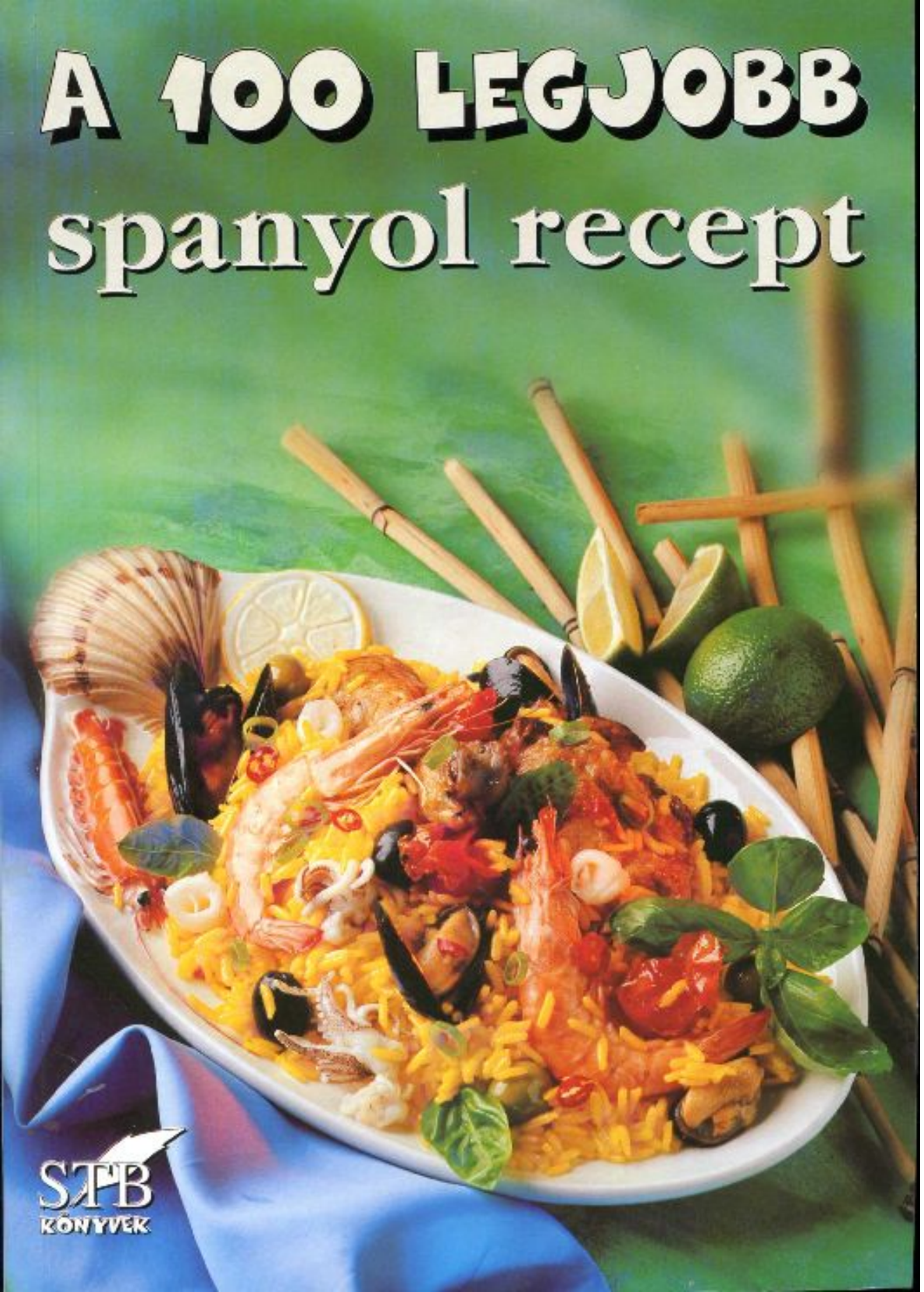
A 100 legjobb spanyol recept



STB KÖNYVEK

A 100 LEGJOBB

spanyol recept

A 100 LEGJOBB

Sorozatszerkesztő

Toró Elza

33. kötet

A 100 LEGJOBB

spanyol recept

STB Könyvek Könyvkiadó
Kistarcsa, 2004

A 100 LEGJOBB

spanyol recept

Sorozatszerkesztő: Toró Elza
Szerkesztette: Campos Márta
A borítón lévő ételt elkészítette: Korpádi Péter
© Fényképezte: Patyi Árpád

ISBN 963 9266 11 6

© STB Könyvek Könyvkiadó Kft.
Felelős kiadó: Sajgó Miklós és Váradi Ferenc
Telefon: 06-30-9214-669
E-mail: kiado@stbkonyvek.hu
Honlap: www.stbkonyvek.hu

Megrendelhető postán:
STB Könyvek Könyvkiadó Kft.
2143 Kistarcsa, Pf. 27

Előszó

Spanyolország konyhája igen változatos, és ez elsősorban az egyes tartományok saját, jellegzetes ételeinek köszönhető. Ezért nehéz „spanyol" receptekről beszélni, hiszen ez a nagy ország számos kiterjedt, önálló tájegységből áll, amelyek külön-külön is rengeteg tipikus ételkülönlegességgel dicsekedhetnek.

Válogatásunk ezért hiányos is, hiszen számos finomságot kell terjedelmi okból mellőznünk.

Ha valaki akár csak egy hétre ellátogatott már Spanyolországba, biztos, hogy módja volt tucatnyi remek ételbe belekóstolnia. Olyanokba, mint pl. a valenciai paella, a sangría, az andalúziai hűsítő gazpacho, vagy a tengeri herkentyűkből készült sörkorcsolyákba, hogy csak a „turistacsalogatókat" említsük.

Akárcsak a többi nemzet fiai, a spanyolok is rendkívül büszkék konyhájukra, s az egyes vidékek jellegzetes étkeinek elkészítésében még egy kicsit külön is féltékenyek a helyi specialitásokra. Ahogy a halászlé elkészítési módja is legalább két táborra oszt bennünket, magyarokat, úgy esküsznek pl. a madridiak arra, hogy a pacal igazán csak madridi módra elkészítve finom, vagy a navarraiak arra, hogy pisztrángot valóban jól csak ők készítenek, de említhetnénk ugyanígy az alicantei mandulatortát vagy a sevillai gazpachót...

A receptek kiválasztásánál ezért elsősorban azt tartottuk szem előtt, hogy – noha manapság már bármilyen egzotikus gyümölcsöt, tengeri halat stb. megvásárolhatunk itthon is – az ételek többsége a megszokott hazai alapanyagokból is elkészíthető legyen, de a spanyol ízek azért megmaradjanak.

Természetesen nem mellőztük azokat az ételeket, amelyek annyira a spanyol konyhához tartoznak, hogy hiányuk éppoly feltűnő volna, mintha egy olasz szakácskönyvből kimaradna a pizza...

Ezért a könnyen elkészíthető ételeken túl bemutatunk néhány, igazi ínyenceknek való receptet is, amelyeken keresztül belekóstolhatunk a valódi hispán ízcsodákba.

Noha a spanyolországi ételek nagyon változatosak, van néhány közös vonásuk, elsősorban az alapanyagok tekintetében, amelyek karakteressé, spanyolossá varázsolják őket.

Ilyen például, hogy a főzéshez-sütéshez szinte kizárólag kétféle zsiradékot használnak: sertészsírt, és ami igazán összetéveszthetetlen ízt ad és a legelterjedtebb: olívaolajat. Hasonlóan jellegzetes alapanyag a mandula, amit rendkívül változatosan használnak: őrölve levesben, süteményben, mártásban; pörkölve ízesítésre stb.

A mandula önmagában is közkedvelt csemege (Spanyolországban mindenütt találkozhatunk mandulaárusokkal): sós mandulát rágcsálnak sörkorcsolyaként, s bizonyos alkalmakkor elengedhetetlen a mandula-ajándék: az elsőáldozók selyemmel bélelt dobozkákban fehér cukorral bevont mandulát kapnak, keresztelőn pedig hasonló dobozkákban, a gyermek nemének megfelelő színű (tehát rózsaszín vagy kék) cukorral bevont mandulát kap ajándékba minden meghívott vendég.

A leggyakoribb alapanyagok közé tartozik még a fokhagyma, amit szinte minden ételben megtalálunk (karakteres vonása egyes ételeknek a lángon pirított és egészben megfőzött fokhagyma). Azt is érdemes tudni, hogy a legteljesebb spanyol szakácskönyvek a fokhagymalevesnek legalább húszféle elkészítési módját sorolják fel.

Ugyanilyen változatos a tortilla elkészítési módja is. A legenda szerint egy gazdag külhoni utazó betért egyszer egy Madrid környéki fogadóba, s közölte a fogadóssal, hogy nem utazik tovább, míg az összes spanyol tortillát meg nem kóstolta. A fogadós csak mosolygott, s elkezdte felszolgálni sorban a különféle lepényeket, a vendég pedig végül több napig maradt...

A padlizsán, a rizs, a húsos zöldpaprika, az olajbogyó, a sáfrány (amivel nemcsak a leveseket színezik, hanem a rizst, krumplit, sőt a tésztaféléket is) és az ánizs szintén nélkülözhetetlen alapanyagai a spanyol konyhának.

A receptekben gyakran szereplő sonka azért jelenthet gondot, mert a *jamón serrano*, azaz a hegyi sonka nálunk nem ismeretes. Ez úgy készül, hogy a nyers sonkát szellős helyen egyszerűen csak megérlelik füstölés, sózás vagy más tartósító eljárás alkalmazása nélkül, s az erős hegyi levegőn csodálatos zamatot kap. Más a déli – a Sierra Nevada-i –, s más az északi – a Pireneusokban érlelt – sonka íze. Nem jó, ha füstölt sonkával helyettesítjük, mert az nagyon megváltoztatja az ételek ízét. A nyers, pácolatlan sonka, vagy a füstölés nélkül tartósított kötözött sonka közelíti meg leginkább az eredetit. Hasonlóan a receptekben szintén sokszor felbukkanó – a spanyol konyha által rendkívül kedvelt – sonkacsontot is úgy kell pótolnunk, hogy lehetőleg füstöletlen sonka csontját tálban lesózzuk, s kissé „megavasítjuk". Ez közelíti meg talán legjobban az eredeti ízét.

A receptek közt találunk könnyen, néhány perc alatt elkészíthető ételeket, amelyekkel jól kiegészíthetjük a mindennapok néha már-már unalmassá váló menüsorait. Ha megszokjuk, hogyan kell hozzákezdeni ezeknek a ételeknek az elkészítéséhez, megszokjuk az alapízeket (olívaolaj, fokhagyma stb.), s felfedezzük, hogy rántás, vagy az örökös pirospaprika nélkül is jóízű, fűszeres ételek készíthe-

tők, mi magunk is próbálkozhatunk más alapanyagokból „spanyolos" ételek főzésével. Ennek érdekében mutatunk be minden jellegzetes zöldféléből és húsféleségből egy-egy receptet, melyeken keresztül a mindennapok spanyol konyhájába nyerhetünk betekintést (csípős bab, roston sült padlizsán, spanyol lecsó, sült paprika, rántott karfiol, mandulás gomba, spenót stb.).

Ezeken túl bemutatunk olyan különlegességeket is, amelyeket kifejezetten az ünnepi asztalra szántunk. A spanyoloknak is megvannak a maguk egy-egy konkrét eseményhez, ünnephez kapcsolódó specialitásaik, mint a karácsonyi marcipán, vagy a Szent Jakab-napi torta.

Végezetül ejtsünk néhány szót a spanyolok étkezési szokásairól. Köztudott, hogy egészen más az életritmusuk, ami a magyarországitól eltérő időjárásnak köszönhető (ez elsősorban a hosszú nyári időszakra vonatkozik). Később kelnek, később is ebédelnek (fél három körül), s ebéd után minden körülmények között *szieszt*áznak (siesta = pihenés). E nélkül a forró, kora délutáni órákat el sem lehetne viselni. Délután öt óra után élénkül meg az élet: a frissítő fürdőt követően, hat órakor uzsonnáznak, s a híresen változatos esti programok után, éjjel tizenegy-tizenkettőkor vacsoráznak.

Reggelire legszívesebben forró tejet, tejeskávét, de leginkább csokoládét isznak, s valamilyen süteményt rágcsálnak hozzá, mint például a *churros*, a *Magdaléna* s az ánizsos lepény. Ezt mártogatva fogyasztják, de gyakori, hogy beleaprítják az öblös tálkába öntött italba.

Tízóraira és uzsonnára általában valamilyen kenyérféleséget esznek sonkával vagy szőlővel, olajbogyóval, csokoládéval.

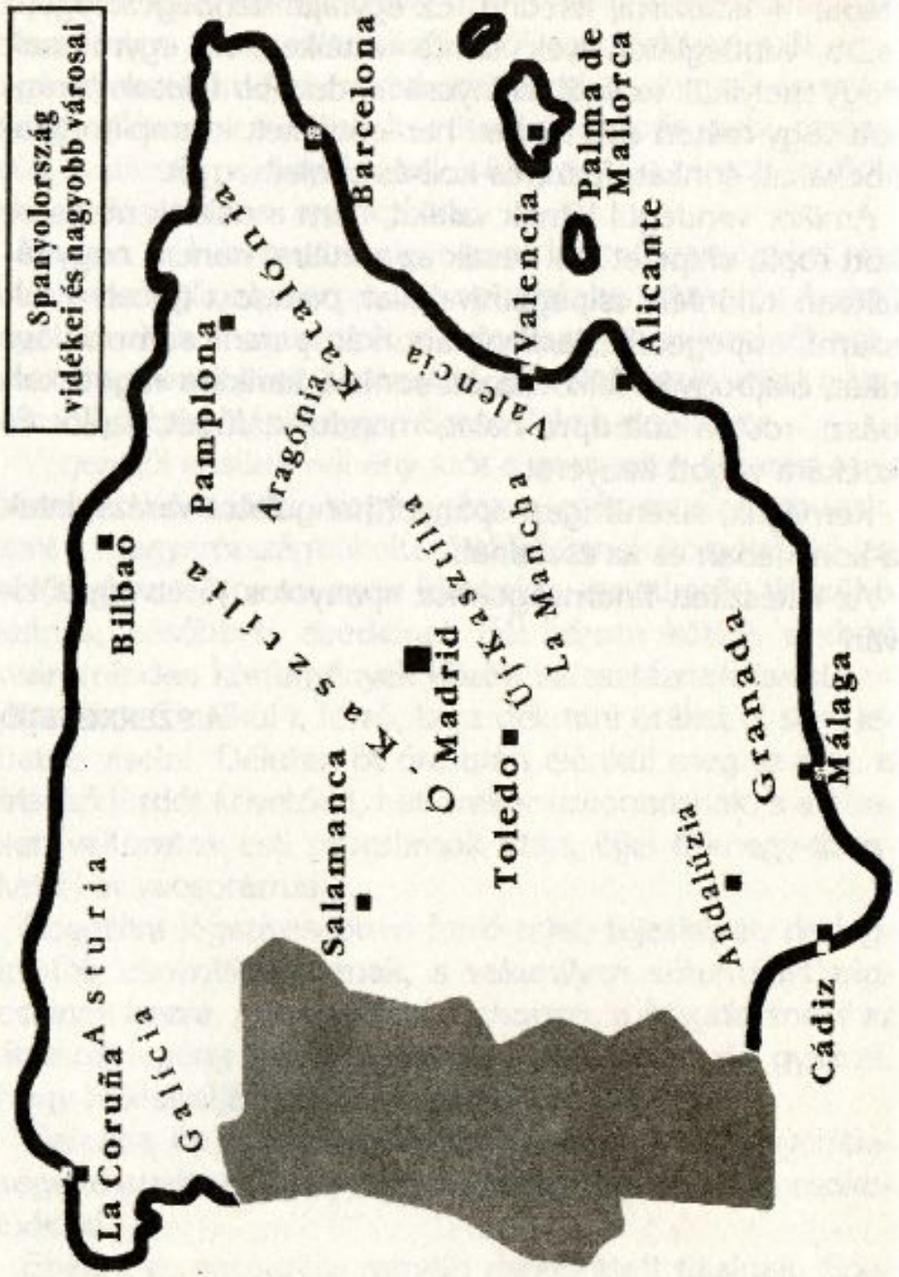
Ebédre és vacsorára mindig meleg ételt tálalnak. Spanyolországban, a sörözőkben a felszolgált italok mellé mindig adnak kísérőt, sörkorcsolyát. Ennek tapas a neve (tapar = letakarni, lefedni). Ez egyfajta vendégcsalogató is, a vendéglátóhelyek szinte vetélkednek egymással, hogy melyikük szolgál fel ínycsiklandozóbb falatokat: rántott vagy roston sült tengeri herkentyűket, krumplitortillakockákat, sonkát, fűszeres kolbászt, olajbogyót.

Amikor vendégül látnak valakit, nem a nálunk megszokott ropit, chips-et stb. teszik az asztalra, hanem nagy tálakban különféle csipegetnivalókat, *picados*t (picar = felszúrni, csipegetni): darabolt uborkát, paradicsomot, paprikát, olajbogyót, felkockázott sonkát, karikára vágott kolbászt, roston sült apró halat, mandulát, fügét, szőlőt és kockára vágott kenyeret.

Reméljük, sikerül igazi spanyol hangulatot varázsolniuk a konyhában és az asztalnál.

Az elkészített finomságokhoz spanyolos jó étvágyat kíván

A SZERKESZTŐ



Alicantei lecsó

(Pisto o fritanga a la alicantina)

Elkészítési idő: 2 óra

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 nagy húsos paprika • 20 dkg tonhalfilé
- 20 dkg tök • 30 dkg hagyma • 20 dkg paradicsom
- 1 nagy padlizsán • 1,5 dl olívaolaj • só • bors.

A tököt és a padlizsánt meghámozzuk, közepes kockákra vágjuk. A hagymát finomra metéljük. A paradicsom héját lehúzzuk, magját kikaparjuk. Cserépedénybe olajat öntünk, a hagymát üvegesre pároljuk, hozzáadjuk a feldarabolt paprikát, a padlizsánt, és a tököt. Megkeverjük, és lassú tűzön, lefedve pároljuk. Amikor félig puha, hozzáadjuk a csíkokra vágott halat és a paradicsomot, fűszerezzük, és lassan tovább főzzük. Ha a leve túl hamar elpárologna, pótoljuk. Amikor minden puha, kissé lepirítjuk, és forrón tálaljuk sáfrányos rizzsel vagy héjában főtt krumplival.

Andalúz szardínia

(Sardinas al estilo andaluz)

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 24 szardínia • 5 paradicsom • 1 fej hagyma • olaj
- 1 babérlevél • 1 kiskanál édes-nemes paprika • só.

A szardíniát megtisztítjuk, szárazra töröljük. Cseréplábasba rakjuk, sózzuk, és meglocsoljuk olajjal, majd rászórjuk a finomra vágott hagymát. A paradicsomból, olajból és sóból mártást készítünk, ezt is a halra öntjük a babérlevéllel és a pirospaprikával együtt. Lassú tűzön 15-20 percig főzzük. Forrón tálaljuk.

Almatorta

(Tarta de manzanas)

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 40 dkg alma • 3 tojás • 15 dkg liszt • 10 dkg vaj
- citromlé • 5 dkg sárgabaracklekvár
- 1 kiskanál szárított élesztő • 10 dkg cukor.

A tojást a cukorral összekeverjük, hozzáadjuk a lágy vajat és a citromlét, a kézi robotgéppel jól összedolgozzuk. Ezután öntjük bele az élesztővel elkevert lisztet, és alaposan összegyúrjuk. Egy gyümölcstortaformát kivajazunk, a tésztát belesimítjuk. Az almát meghámozzuk, vékony szeletekre vágjuk, és beborítjuk vele a tésztát. Közepesen előmelegített sütőben 30 percig sütjük. Amikor kész, a tetejét megkenjük a lekvárral, és hagyjuk kihűlni. Fölszeletelve tálaljuk.

Alicantei vadnyúlpecsenye

(Conejo de monte a la alicantina)

Elkészítési idő: 2 óra, 10 perc + pácolás

Hozzávalók 6 személyre:

- 2 vadnyúl • 2 kg zsenge lóbab
- 1 savanyú narancs • 1 kis cseresznyepaprika
- 2 gerezd fokhagyma • 1 babérlevél
- 5 dkg liszt • 1 csomó tárkony
- 1 csomó oregánó • 1 saláta
- olaj a sütéshez • fokhagymaolaj
- só • bors.

A megtisztított nyulat földaraboljuk. Mozsárban eldörzsöljük a cseresznyepaprikát a narancs levével, hozzáöntünk 1 dl olajat, beletesszük a tárkonyt, oregánót és babérlevelet, s ebben a páclében hagyjuk a húst 24 órán keresztül, hűvös helyen, időről időre megforgatva.

A babhüvelyek végeit lecsipkedjük, lisztbe forgatjuk, és bő olajban kisütjük. Lecsöpögtetjük, és sózzuk. A húst kivesszük a pácléből, megszárítjuk, fűszerezzük, és ugyanabban az olajban megpirítjuk, mint a babot. Ügyeljünk arra, hogy a hús belseje is átsüljön. Megmossuk, és apróra tépkedjük a salátát, egy nagy tálalóedény aljára szórjuk. Erre helyezzük a húst, köré pedig a sült babot. Fokhagymaolajat csöppentünk rá, és forrón tálaljuk.

Almás desszertpuding

(Flan de manzanas)

Elkészítési idő: 120 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 8 ranett alma • 8 tojás
- 18 dkg cukor • 1 darabka fahéj
- reszelt citromhéj • 4 dkg vaj
- őrölt fahéj • 20 dkg tejszín.

A meghámozott és cikkekre vágott almát a fahéjdarabbal együtt a vajon megpirítjuk. A tojást fölverjük, hozzáadjuk a reszelt citromhéjat, 15 dkg cukrot, majd a pirított almát, és jól összekeverjük. Cukormázzal (karamellel) bevonunk egy pudingformát (ez lehet középen nem lyukas kuglófforma is). A keveréket a formába öntjük, és 170 °C-ra előmelegített sütőben gőzfürdőbe helyezzük, kb. 1,5 órát benne hagyjuk. Késheggyel próbát tehetünk: ha már nem ragad, akkor jó. Kicsit hagyjuk hűlni, óvatosan tálra borítjuk, és megszórjuk őrölt fahéjjal. A tejszínt fölverjük, és a puding köré simítjuk tortalapáttal. Tálalásig a hűtő alsó polcán pihentetjük.

Andalúz gazpacho

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók 6 személyre:

Az alapléhez: 6 érett paradicsom • 1 zöldpaprika • 2 kis fej hagyma • 1 kisebb uborka • 3 gerezd fokhagyma • 1 mokkáskanál bors • 7 dkg száraz kenyér • 1 kis csésze olívaolaj • fél csésze ecet • 1 mokkáskanál só.
Kísérőként: paradicsom • hagyma • paprika • uborka • kemény tojás • kenyér.

Összeturmixoljuk a hámozott paradicsomot, hagymát, paprikát, uborkát, fokhagymát, borsot, sót és a morzsolt, áztatott kenyeret. Hozzáadjuk az olívaolajat, az ecetet, és annyi vizet, hogy ne legyen túl híg. Tálban a hűtőbe helyezzük, és pihentetjük. Tálaláskor külön kínáljuk hozzá a többi felaprított zöldséget, kemény tojást és pirított kenyérkockát. Különösen nagy melegben finom, ilyenkor víz helyett jégkockát tehetünk az alaplébe.

Andalúz csirke

(Pollo a la andaluza)

Elkészítési idő: 140 perc

Hozzávalók 4 személyre:

• 1 közepes csirke • 2 nagy fej hagyma • 2 érett paradicsom • 4 gerezd fokhagyma • 2 kemény tojás • 1 babérlevél • 1 kis pohár bor • 1 csésze erőleves • pirított mandula • sáfrány • zöldpetrezselyem • bors • só • olívaolaj.

A csirkét megtisztítjuk és feldaraboljuk, sózzuk, borsozzuk. Serpenyőben, bő olajban megpirítjuk a fokhagymát,

majd kivesszük, és ugyanebben az olajban aranybarnára pirítjuk a csirkét. Lecsöpögtetjük, és egy másik főzőedényben félretesszük. Az apróra vágott hagymát is ebben az olajban pirítjuk, hozzáadjuk az összevágott paradicsomot, s amikor félig összefőtt, rászedjük a csirkére. Visszatesszük a csirkét a tűzre, tovább pirítjuk lassú tűzön, majd hozzáöntjük a bort. Amikor a bor már majdnem elpárolgott, hozzáadjuk a babérlevelet, az erőlevest, s utánasózunk. Lassú tűzön főzzük. Közben mozsárban eldörzsöljük a pirított fokhagymát a mandulával, petrezselyemmel, sáfránnyal és a kemény tojás sárgájával. A keveréket kevés vízzel lazítjuk, majd a csirkére öntjük, s az egészet készre főzzük. Forrón tálaljuk.

Andalúz marhamáj

(Hígado a la andaluza)

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 6 személyre:

• 1 kg marhamáj • 1 hagyma • 25 dkg sűrített paradicsom • 3 gerezd fokhagyma • 1 kiskanál liszt • 2 babérlevél • 1 dl húsleves • 6 szelet olajban pirított kenyér • petrezselyemzöld • olívaolaj • ecet • só • őrölt fekete bors.

Kis szeletekre vágjuk a májat, bedörzsöljük sóval és borssal, forró olajban néhány percig sütjük, majd átszedjük egy lábasba. Egy másik serpenyőben megpirítjuk a hagymát, megszórjuk liszttel, kissé lepirítjuk, majd hozzáadjuk az ecetet, a húslevest, a babérlevelet, a zúzott fokhagymát és a sűrített paradicsomot, s néhány percig folyamatos keverés mellett főzzük. Ezután rászedjük a májra és 15 percig együtt főzzük tovább. A kész májat tálra halmozzuk, körberakjuk a kenyérrel, a tetejére öntjük a mártást, végül megszórjuk vágott zöldpetrezselyemmel. Forrón tálaljuk.

Ánizstorta

(Tarta de anís)

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg liszt • 5 dl tej • 5 evőkanál sertészsír
- 3 tojás • 1 pohárka ánizslikőr • 10 dkg cukor
- cukorjég.

Mély tálba szitáljuk a lisztet, beleütjük a tojást, hozzáadjuk a cukrot és a likőrt (amiből két kanálnyit meghagyunk). Simára keverjük. Ha túl lágy a tészta, adhatunk hozzá még egy kevés lisztet. Egy tortaformát zsírral kikenünk, a masszát beleöntjük. Közepesen meleg sütőben kb. 30 percig sütjük. Óvatosan tálra borítjuk, meglocsoljuk a maradék likőrrel, és megszórjuk cukorjéggel. Fölszeletelve tálaljuk.

Aragóniai bárány

(Cordero al estilo aragoñes)

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg csont nélküli bárányczomb
- 3 gerezd fokhagyma • 1 nagy vöröshagyma
- 5 zöldpaprika • 25 dkg paradicsom
- 1 kiskanál sáfrány • 1 kiskanál pirospaprika
- 1 mokkáskanál chili • 1 mokkáskanál őrölt bors
- só • 10 szem olajbogyó • 5 evőkanál olívaolaj.

A húst kockára vágjuk, majd sózzuk, borsozzuk. Nagyobb lábasban felhevítjük az olívaolajat, és megpirítjuk benne az egészben hagyott fokhagymagerezdeket. Kivesszük a fokhagymát, és a visszamaradt olajban elősütjük a húst. Kiszedjük a húst, majd ugyanebben az olajban megdinszteljük a karikára vágott hagymát és paprikát. A paradicsomot meghámozzuk, felszeleteljük, és a hagymás paprikához adjuk. Beleszórjuk a fűszereket, visszatesszük a húst, és közepes tűznél kb. 1 órán keresztül pároljuk. Néha meglocsoljuk kevés vízzel, nehogy a hús leragadjon. Végül beleszórjuk a félbevágott olajbogyókat, majd a főzőedényben tálaljuk.

Articsóka ecetes mártásban

(Alcachofas a la vinagreta)

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 8 egyforma nagyságú articsóka • 50 dkg hagyma
- 50 dkg sárgarépa • 1 dl olaj • 2 dkg liszt
- 2 evőkanál ecet • 1 dl száraz fehérbor • 1 citrom
- 3 kemény tojás • 1 dl húsleves • só • bors.

Kevés olajon megpirítjuk a cikkekre vágott hagymát és a csíkokra vágott répát. Hozzáadjuk a bort, felforraljuk, ráöntjük a húslevest és az ecetet. Az articsóka külső, kemény leveleit és a szárát levágjuk, a belsejébe citromlét cseppentünk. A mártásba tesszük, megszórjuk liszttel, lefedjük, és lassú tűzön 40 percig pároljuk. Amikor kész, tálra szedjük, meglocsoljuk a forró mártással, a tetejére pedig ráreszeljük a kemény tojást. Melegen tálaljuk.

jó tudni!

Spanyolországban a saláta nem kísérő fogás, hanem önálló étel, melyet sok esetben leves helyett fogyasztanak. Népszerűségét jellemzi, hogy megszámlálhatatlan változatban készül, a legkülönfélébb alapanyagokból.

Asztúriai pacal

(Callos a la asturiana)

Elkészítési idő: 2 óra, 40 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 1,5 kg pacal • 1 sertésláb
- 1 marhalábszár • 2 gerezd fokhagyma
- 10 dkg kolbász • 10 dkg sovány sonka
- sűrített paradicsom • 1 kis pohár fehérbor
- ½ csésze húsleves • 2 kis fej hagyma
- fél cseresznyepaprika • csicseriborsó
- sertészsír • őrölt bors • zöldpetrezselyem
- őrölt pirospaprika • só.

A pacalt megtisztítjuk, 15 percig abáljuk, majd csíkokra vágjuk. Friss vízben, 1 gerezd zúzott fokhagymával, a finomra vágott hagymával és zöldpetrezselyemmel nagyon puhára főzzük. Közben egy másik fazékban megfőzzük a megtisztított és feldarabolt sertés- és marhalábat. A megfőtt pacalt leszűrjük, és a lábhoz adjuk. Addig főzzük együtt, míg a leve besűrűsödik. Serpenyőben zsírt olvasztunk, megpirítjuk benne a hagymát és a feldarabolt kolbászt, illetve sonkát. Hozzáadjuk a cseresznyepaprikát, és a sűrített paradicsomot, megszórjuk pirospaprikával, sóval, borssal. Meglocsoljuk a húslevessel és a borral. Néhány percig főzzük, majd a pacalhoz adjuk, és addig főzzük együtt tovább, míg a lé besűrűsödik. Utánasózunk, és hagyjuk kihűlni.

Másnap újramelegítjük, nagyon lassú tűzön, hogy le ne égjen, így a legfinomabb.

Asztúriai cserepes

(Fabada Asturiana)

Elkészítési idő: 4 óra + áztatás

Hozzávalók 8 személyre:

- 50 dkg nagy szemű fehér bab
- 25 dkg rostélyos
- 25 dkg füstölt sertésoldalas
- 1 kisebb sertéscsülök
- 1 sertésláb • 15 dkg csípős kolbász
- 1 fej fokhagyma • 1 vöröshagyma
- 2 babérlevél • 1 zöldpaprika
- 1 kiskanál őrölt bors • só.

Az előző napon beáztatott babot hideg vízben főni tesszük, hozzáadjuk a babérlevelet. Amikor felforr, áttesszük egy jó nagy cserépedénybe, tetejére rakjuk a csülköt, lábat, oldalast, marharostélyost, az egészben hagyott hagymát, a fokhagymát és a kicsumázott paprikát. Felöntjük annyi forró vízzel, hogy mindezeket ellepje, sózzuk, borsozzuk, majd lefedve rotyogtatjuk kb. 3 órán át lassú tűzön. Az utolsó negyedórában hozzátesszük a felkarikázott csípős kolbászt. Ha minden megpuhult, eldobjuk a paprikát, hagymát, fokhagymát és babérlevelet.

A fabada igazi ízét az adja, ha minél hosszabb ideig sütjük, főzzük, a lehető legkisebb lángon. Fokhagymás pirítóssal kínáljuk.

jó tudni!

A spanyol háziasszonyok gyakran használnak agyagedényeket (casuelas) sütéshez, főzéshez egyaránt. Az agyagedény ugyanis sokáig megtartja a hőt, és különleges ízt ad a benne készült ételnek.

Ávilai rostélyos

(Chuletas de Ávila)

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 szelet, egyenként 25 dkg-os hátszín
- 3 kemény tojás • 4 kemény paradicsom
- 25 dkg héjában főtt krumpli • petrezselyemzöld
- olívaolaj • só.

A húst mindkét oldalán besózzuk, és megkenjük olajjal. A paradicsomot félbevágjuk, és a sütőben megsütjük. A kemény tojást karikára, a főtt krumplit kockára vágjuk. A sütőlapot a maximumra hevítjük, és a húst mindkét oldalán megsütjük: falapáttal forgatjuk – ideális esetben belül véres marad. A sütőben melegen tartjuk. Nagy fatál egyik szélére kirakjuk a sült paradicsomot, sózzuk, és megszórjuk apróra vágott zöldpetrezselyemmel. Mellé sorjázzuk a petrezselymes krumplit, majd a kemény tojást, mindent meglocsolunk egy kevés olajjal. Végül a körítés mellé helyezzük a húst, és melegen tálaljuk.

Bilbaói ökörsült

(Chuletas de buey a la bilbaína)

Elkészítési idő: 60 perc + pácolás

Hozzávalók 6 személyre:

- 3 szelet ujjnyi vastag ökörhátszín
- 6 nagy piros színű paprika • 20 dkg zsemlemorzsa
- 3 citrom • 3 dl olívaolaj • 6 gerezd fokhagyma
- 3 babérlevél • petrezselyemzöld • só • bors.

A húst vékonyan bekenjük olvasztott zsírral, tálba helyezzük, rátesszük a babérlevelet, meglocsoljuk a citrom kifacsart levével és olajjal, majd 4 órán át a pácban hagyjuk, félidőben megfordítjuk, és a babérlevelet a tetejére tesszük. Közben a paprikát fölszeljük, olajban kisütjük, sózzuk, borsozzuk. A húst kivesszük a pácléből, szárazra töröljük, zsemlemorzsába forgatjuk, és forró rostélyon megsütjük, időnként meglocsolva a páclével. Ha félig átsült, megfordítjuk, majd megszórjuk apróra vágott zöldpetrezselyemmel és fokhagymával.

Közepesen átsütve tálaljuk, sült paprikával és citromkarikákkal körítjük.

Borjúcomb narancsmártásban

(Ternera con naranja)

Elkészítési idő: 2 óra

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg borjúcomb
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 hagyma
- 2 lédús narancs leve és héja
- 1 citrom héja
- 1 kiskanál fahéj
- 10 szem olajbogyó • só
- bors • 5 evőkanál olívaolaj.

Mélyebb serpenyőben felhevítjük az olajat, és a húst minden oldalán körbesütjük benne. Mellétesszük a felkockázott hagymát és a préselt fokhagymát. Meglocsoljuk a narancs levével és némi vízzel, hogy a húst ellepje. Megszórjuk a citrom- és narancshéjjal, fahéjjal, sóval, borssal. Lefedjük a serpenyőt, puhára pároljuk a húst lassú tűzön, végül beleszórjuk az olajbogyót is.

Fogyasztás előtt felszeleteljük a húst, és körbeöntjük a pecsenyés narancsmártással.

Csípős bab

(Habas picantes)

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 1,5 kg fejtett lóbab • 2 szál fűszeres kolbász
- 1 sonkacsont • 1 csípős paprika
- 1 kiskanál cukor • só • bors.

Cserépfazékban feltesszük főni a babot, kolbászt, sonkacsontot és a kimagozott csípős paprikát. Amikor felforrt, hozzáadjuk a cukrot, és megsózzuk. Lassú tűzön addig főzzük, míg a bab megpuhult és a leve majdnem elfő, hogy sűrű, főzelékszerű ételt kapjunk. Saját főzőedényében forrón tálaljuk.

Csokoládés nyúlpecsenye

(Conejo con chocolate)

Elkészítési idő: 70 perc + pácolás

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 nyúl • só • bors.

A páchoz: 5 dl vörösbor • 1 cl száraz sherry
- 1 hagyma • 1 póréhagyma • 1 sárgarépa
- 4 gerezd fokhagyma • tárkony • 1 babérlevél
- egész fahéj.

A szószhoz: 4 gerezd fokhagyma
- 2 szelet vaníliás csokoládé • 12 szem mandula
- fenyőmag • 1 cl konyak.

A sütéshez: 20 dkg liszt • olívaolaj.

A hozzávalókból pácot készítünk, és a sóval, borssal bedörzsölt tisztított, darabolt húst 24 órára beletesszük. A

bepácolt húst a léből kivesszük, megtöröljük, lisztbe forgatjuk, és bő, forró olajban aranyszínűre sütjük. Cserépedényben félretesszük, melegen tartjuk. A pácban lévő zöldséget jól lecsöpögtetjük, és kisütjük ugyanabban az olajban, mint a húst. Amikor már kissé megpirult, megszórjuk 3 kiskanálnyi liszttel, és kissé lepirítjuk. Felöntjük a páclével, és 5 percig együtt pároljuk. Pürésítjük, és a szószt a húsra öntjük. Lefedve 20 percig főzzük. Közben nyílt lángon megpirítjuk a fokhagymát, megtisztítjuk, és mozsárban eldörzsöljük a mandulával, fenyőmaggal és csokoládéval, míg sűrű massza lesz. Ekkor felöntjük a konyakkal, és jól összekeverjük, rálocsoljuk a húsra, és még 5 percig főzzük. Utánasózunk, és forrón tálaljuk.

Csőben sült rakott padlizsán

(Berenjenas al horno con tomate)

Elkészítési idő: 2 óra, 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 nagy padlizsán
- 4 paradicsom • 2 dl fehérbor
- 1 dl húsleves • 5 dkg liszt
- 2,5 dkg vaj • 2,5 dl olaj • oregánó
- 4 dkg reszelt sajt • só • bors.

A padlizsánt meghámozzuk, karikára vágjuk, megsózzuk, és 30 percig állni hagyjuk. Ezután levét leitatjuk, lisztbe forgatjuk és bő, forró olajban kisütjük. A paradicsomot karikára vágjuk, sózzuk, borsozzuk. Egy tűzálló edény alját kivajazzuk, és felváltva padlizsánt, illetve paradicsomot rétegezünk bele. Ráöntjük a bort, a húslevest, megszórjuk oregánóval és a reszelt sajttal. Közepesen előmelegített sütőben 25-30 percig sütjük. Azonnal tálaljuk, forrón fogyasztjuk.

Fejtettbab-leves

(Sopa de habas)

Elkészítési idő: 2 óra, 30 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 1 kg friss lóbab • 25 dkg friss zöldborsó
- 4 zsenge hagyma • 2 szál csombor
- 0,5 dl tejszín • 4 dkg vaj
- só • bors.

A babot kifejtjük, a legzsengébb hüvelyeket megtartjuk. Vajban megpároljuk a finomra vágott hagymát, kissé lepirítjuk. Hozzáadjuk a fejtett babot, a hüvelyeket, a borsót, a csombort, sózzuk, borsozzuk, és lefedve, lassú tűzön 20 percig főzzük. Ezután felöntjük 1,5 l forró vízzel, és ha felforrt, közepes lángon tovább főzzük, míg a bab teljesen szétfő, ekkor a csombort kivesszük. Megmelegítünk egy levesestálat, beleöntjük a sűrű levest, és jól összekeverjük a tejszínnel.

Nagyon forrón, pirított kenyérkockákkal tálaljuk.

Fokhagymaleves

(Sopa de ajo)

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 5 gerezd fokhagyma
- 1 szelet szikkadt kenyér
- 2 piros színű paprika • 2 tojás
- olívaolaj • só.

A paprikát áztatással puhítjuk, és csíkokra vágjuk. Meleg olajban megpirítjuk a pépesített fokhagymát, hozzáadjuk

a paprikát és az elmorzsolt kenyeret. Gyengén sózzuk, és 1,5 l hideg vízzel felöntjük. Amikor felforrt, levesszük a tűzről, és kb. fél órát pihentetjük. Ezután újból tűzre tesszük, és a két tojással óvatosan sűrítjük, majd ízlés szerint utána sózunk. Forrón tálaljuk.

Fokhagymás kecskesült

(Cabrito al horno)

Elkészítési idő: 2 óra, 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg zsenge kecskehús
- 1 babérlevél • 3 gerezd fokhagyma
- 1 paradicsom • ecet
- sertészsír • olívaolaj
- petrezselyemzöld
- só • bors.

A húst közepes darabokra vágjuk. A fokhagymát gerezdenként hosszában négybevágjuk. Felaprítjuk a zöldpetrezselymet. A paradicsom héját lehúzzuk, felkockázzuk. Tepsiben felolvasztunk egy jó darab sertészsírt, belehelyezzük a húst, meglocsoljuk olajjal, rátesszük a fokhagyma kétharmadát, a zöldpetrezselyem felét, a babérlevelet, majd sózzuk, borsozzuk. A sütőben pirosra sütjük. Ekkor ráöntünk egy kis csésze langyos vizet, és rászórjuk a paradicsomot. Mozsárban eldörzsöljük a maradék fokhagymát és zöldpetrezselymet egy kis ecettel, és ezt a masszát is rákenjük a húsra. Addig sütjük, míg nagyon puha lesz, és a leve elpárolog. Olajban pirított kenyérszeletekkel tálaljuk.

Fokhagymás pisztráng

(Truchas con crema de ajos)

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 db 25 dkg-os pisztráng
- 10 gerezd fokhagyma
- liszt • sertészsír • olaj • só.

A pisztrángot kívül-belül megtisztítjuk, besózzuk, lisztbe forgatjuk, és forró zsírban kisütjük. Mozsárban összezúzzuk a fokhagymát egy kis sóval. Kevés olajjal meglocsoljuk, és addig törjük, míg sima krémes mártást kapunk. Ezzel a mártással kikenünk egy lábast, beletesszük a pisztrángot, és lassú tűzön mindkét oldalán 5-7 percig sütjük. Forrón tálaljuk.

Folyami rák

(Cangrejos de río)

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg folyami rák • 1 kis fej hagyma
- 4 gerezd fokhagyma • 1 cseresznyepaprika
- bors • 1,5 dl száraz fehérbor • olaj • só.

Bő vízben megmossuk a rákot, és a farkánál fogva kihúzzuk a belsőségeket. Forró olajban megpirítjuk a finomra vágott hagymát és fokhagymát, hozzáadjuk a karikára vágott cseresznyepaprikát, néhányszor megkeverjük, és beletesszük a rákot. Letakarjuk, és nagy lángon 5 percig sütjük. Ezután levesszük a fedőt, a rákot meglocsoljuk a borral, sózzuk, borsozzuk, és még néhány percig főzzük. Azonnal, forrón tálaljuk.

Forró csokoládé

(Chocolate a la española)

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 25 dkg csokoládé • egy kevés őrölt fahéj • 8 csésze víz.

Kis darabokra törjük a csokoládét, 2 csésze hideg vízzel lassú tűzön addig melegítjük, míg olvadozni kezd. Ekkor, lehetőleg fa mozsártörővel teljesen szétnyomkodjuk. Megszórjuk fahéjjal. Hozzáadjuk a maradék 6 csésze vizet. Lassú tűzön, folyamatosan kevergetve addig forraljuk, míg a mennyisége a párolgással 6 csészényire csökken. Churrosszal vagy Magdalénával tálaljuk.

Galíciai leves

(Sopa al estilo gallego)

Elkészítési idő: 4 óra + áztatás

Hozzávalók 6 személyre:

- 25 dkg marharostélyos • 20 dkg csirkecomb
- 10 dkg sertésoldalas • 1 vöröshagyma • 1 sárgarépa
- 10 dkg füstölt sonka • 25 dkg szárazbab • 3 burgonya
- 15 dkg fejes káposzta • 1 csokor petrezselyemzöld
- 1 evőkanál olaj • 1 fej fokhagyma • 1 evőkanál ecet.

Előző este beáztatjuk a babot, majd másnap feltesszük főni. Hozzáadjuk a feldarabolt húsokat, az egészben hagyott hagymákat, és lassú tűzön főzzük. Két óra múlva beletesszük a széles csíkokra vágott káposztát, a felkockázott répát és burgonyát. Az elpárolgott vizet pótoljuk, majd ecettel, olajjal ízesítjük. Még egy órán keresztül főzzük, míg sűrű, laktató egytálételt nyerünk. Tálaláskor külön tálban kínáljuk a húst és külön a levest, melyet jól meghintünk apróra vágott zöldpetrezselyemmel.

Gesztenyés nyúl

(Conejo con castañas)

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 2 nyúl • 50 dkg gesztenye • 25 dkg sonka
- 2 gerezd fokhagyma • 1 hagyma
- 2 sárgarépa • 1 cl konyak • 1 cl száraz sherry
- friss sáfrány • erőleves • kukoricaliszt
- só • olívaolaj.

A húst tisztítás után földaraboljuk, besózzuk. Olajban sütni kezdjük az összezúzott fokhagymával. Amikor megpirult, hozzáadjuk a kis kockára vágott sonkát, hagymát, répát, csomóba kötött sáfrányt, és lassú tűzön főzzük. Amikor félig puha, hozzáadjuk a konyakot, a sherryt, és kevés kukoricaliszttel sűrítjük. Még 40 percig főzzük kis lángon. Külön edényben megfőzzük a gesztenyét amikor puha, megtisztítjuk. Akkor adjuk a húshoz, amikor az majdnem kész. Tálaláskor a húst a gesztenyével körítjük.

Gombás nyúlpecsenye kapribogyóval

(Conejo con setas y alcaparras)

Elkészítési idő: 2 óra, 30 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 1 nagy nyúl • 15 dkg vaj • 3 dl vörösbor
- 2 dl erőleves • 2,5 dkg kapribogyó
- 20 dkg friss gomba • 2 szem szegfűszeg
- 9 szelet szikkadt kenyér • tárkony
- babérlevél • liszt • só • bors.

A nyulat tisztítás után megszárítjuk, feldaraboljuk, és a darabokat lisztbe forgatjuk. Egy lábosban vajat olvasztunk, a húst minden oldalán aranyszínűre pirítjuk. Hozzáöntjük a bort, és lassan pároljuk. Időnként meglocsoljuk saját levével. Hozzáadjuk a fűszereket, és lefedve, közepes tűzön kb. 1 órán át főzzük. Amikor a hús megpuhult, kivesszük a léből, és melegen tartjuk. Ekkor tesszük a kapribogyót és a gombát a lébe, s mintegy 10 percig főzzük. Közben a kenyeret vajban megpirítjuk. Egy előre melegített tálba helyezzük a húst, meglocsoljuk a szafttal, és kenyeret kínálunk hozzá. Forrón tálaljuk.

Grillázs

(Fruta seca garrapiñada)

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 10 dkg hámozott, pirított mandula
- 10 dkg hámozott, pirított mogyoró
- 10 dkg dió • 40 dkg cukor.

A cukorból és vízből sűrű karamellát főzünk. Falapáttal keverjük, hogy ne égjen le. Hozzáadjuk a mandulát, mogyorót, diót, és folyamatosan kevergetve néhány percig együtt főzzük, míg a máz mindenhol teljesen megtapad. Olajjal bekenünk egy üveg-, márvány- vagy műanyag lapot, és a lapáttal rászedjük a grillázst úgy, hogy a darabkák ne érjenek egymáshoz.

Ha kihűlt, többé már nem ragad össze, ekkor üvegtálban kínálhatjuk.

jó tudni!

A híres spanyol gazpachót eredetileg úgy készítették, hogy a hozzávalókat mozsárban törték össze. A zöldségek, gyümölcsök íze így jobban érvényesült a levesben.

Gyümölcsbólé gazdagon

(Sangría)

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 12 személyre:

- 1 palack jó minőségű vörösbor
- 1 közepes görögdinnye • 1 kis sárgadinnye
- 4 kemény őszibarack • 4 kemény körte
- 2 savanykás alma • 1 citrom • 2 narancs
- őrölt fahéj • 1 palack szénsavas üdítőital.

A borhoz hozzáadjuk a citrom levét, lereszelt héját, a narancs lereszelt héját és 1 mokkáskanál fahéjat. A görögdinnyét és sárgadinnyét kimagozzuk, kockára vágjuk (használhatunk dinnyegömbözőt is), a narancsot pedig negyedekbe, majd vékonyan fölszeleteljük. A barackot, körtét és almát meghámozzuk, kimagozzuk, és felkockázzuk. Mindent belekeverünk a fűszeres borba, és annyi üdítőt adunk hozzá, hogy jól ellepje. Pár órán át a hűtőben pihentetjük.

Tálaláskor tehetünk bele jégkockát is.

Hagymás máj

(Hígado con cebolla)

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg marhamáj • 30 dkg vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma • 1 mokkáskanál pirospaprika
- petrezselyemzöld • 1,5 dl fehérbor • olívaolaj • só.

A fokhagymát és zöldpetrezselymet nagyon finomra vágjuk, beledörzsöljük a felszeletelt májba, és 1 órán át pihentetjük. Serpenyőben, kis lángon üvegesre pároljuk a finomra vágott hagymát. Amikor pirulni kezd, hozzáadjuk a májat, és megsózzuk. Amikor majdnem kész, megszórjuk a pirospaprikával, és lapáttal forgatjuk, hogy le ne égjen. A végén meglocsoljuk a borral, lefedjük, és levesszük a tűzről. Kis cseréptálakban tálaljuk, friss cipóval kínáljuk.

Hegyi lecsó

(Pisto montañés)

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 nagy zöldpaprika
- 1 nagy hagyma
- 2 cukkini • 3 paradicsom
- 4 tojás • 4 pirított kenyérszelet
- 0,5 dl fehérbor
- 1 evőkanál cukor
- olívaolaj • só
- fehér bors.

A paprikát és a meghámozott cukkinit kockára vágjuk. A paradicsom héját lehúzzuk, feldaraboljuk, és kevés olajon megsütjük, sóval és borssal ízesítjük, majd pürésítjük. Kevés olajon üvegesre pároljuk a finomra vágott hagymát, hozzáadjuk a paprikát, a bort, és felforraljuk. Sózzuk, borsozzuk, és lefedve lassú tűzön pároljuk. Beletesszük a cukkinit, és újra lefedjük. Amikor megpuhult, jól belekeverjük a paradicsompürét, majd a felvert tojásokat. Ezután már óvatosan kevergetjük, míg összeáll. Azonnal tálaljuk, pirított kenyérszeletekkel, forrón fogyasztjuk.

Húsvéti mázas gyümölcslepény

(Tarta de Pascua de yema con frutas)

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 8 személyre:

A tésztához: 6 nagy tojás • 18 dkg cukor
• 13 dkg liszt • 1 citrom lereszelt héja
• 5 dkg darált mandula • 1 kiskanálnyi élesztő.
Az öntözshez: likőr vagy édes bor
A töltelékhez: 20 dkg baracklekvár
• 5 kiskanál cukor • citromlé.
A mázhoz: 3 tojás • súlyban ugyanannyi cukor.
A díszítéshez: kandírozott vegyes gyümölcs
• csokoládétojások • almakocsonya (zselatin)
• színes drazsé és tortadara • mandulaforgács.

Először elkészítjük a *tésztát*: a tojást addig keverjük a cukorral, és a citromhéjjal, amíg mennyisége kétszeresére nő. Hozzáadjuk a lisztet és az élesztőt, óvatosan, hogy a massza össze ne essen. Végül belekeverjük a darált mandulát. Egy 30 cm átmérőjű tortaformát kivajazunk, a tésztát beleöntjük, és 180 °C-ra előmelegített sütőben 30 percig sütjük. Ha kész, óvatosan rácsra borítjuk, és hagyjuk kihűlni. Ekkor félbevágjuk, meglocsoljuk likőrrel vagy édes borral, majd megkenjük a citromlével és cukorral elkevert lekvárral. Visszatesszük a tetejét, és elkészítjük a *mázat*: a tojásokat a cukorral összekeverjük, és lassú tűzön, fakanállal folyamatosan keverve addig főzzük, míg megsűrűsödik és ragadni kezd a fakanálhoz. Ekkor levesszük a tűzről, tovább keverjük pár percig, majd visszatesszük a tűzre az első forrásig. Ekkor végleg levesszük a tűzről, és erőteljesen összedolgozzuk. Márvány- vagy műanyag lapra borítjuk, és hagyjuk kihűlni. Ezután rásimítjuk a lepényre, a tetejét díszítjük a gyümölccsel, oldalát mandulaforgáccsal, és az egészet bevonjuk a zselatinnal, hogy

csillogjon. Oldalt is bevonjuk zselatinnal és a mandulaforgáccsal. Mielőtt a zselatin teljesen kihűlne és megdermedne, rátesszük a csokoládétojásokat, a drazsét, meghintjük tortadarával, ízlés szerint. Papírcsipkével díszített tálon szolgáljuk fel.

Húsgombóc mártással

(Albóndigas en salsa)

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

• 40 dkg darált marhahús
• 10 dkg kockára vágott szalonna
• 1 sült, hámozott, húsos zöldpaprika
• 2 gerezd fokhagyma • 1 tojás • 1 szelet kenyér
• tej • petrezselyemzöld • bors • 1 babérlevél
• pirospaprika • 10 dkg liszt • 0,5 dl fehérbor
• 3 dl olívaolaj • só.

Tálban összekeverjük a húst, a szalonnát, az apróra vágott zöldpetrezselymet és fokhagymát, a tejben áztatott és kicsavart kenyeret; beleütjük a tojást, fűszerezzük sóval, borssal, pirospaprikával, jól összedolgozzuk, és 20 percig pihentetjük. Ezután kis gombócokat formázunk, lisztbe forgatjuk, és forró olajban kisütjük. Cseréplábasban félretesszük. Ugyanabban az olajban, amelyben a húst sütöttük, megpirítjuk a finomra vágott hagymát, megszórjuk egy kiskanálnyi liszttel és egy csipet borssal. Felöntjük a borral és 2 dl vízzel, beletesszük a babérlevelet, és pár percig forraljuk, majd a mártást a gombócokra öntjük. Lassú tűzön főzzük a gombócokat, ne keverjük, hanem rázogassuk időnként a lábast. Óvatosan sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a fölszeletelt sült paprikát, kivesszük a babérlevelet. Forrón tálaljuk.

Ibizai fűszeres likőr

(Licor de hierbas de Ibiza)

Elkészítési idő: 60 perc + érlelés

Hozzávalók 12 személyre:

- 5 dl ánizslikőr • 5 dl ánizspálinka • 8 mentalevél
- néhány szál tárkony, rozmaring, csombor és verbéna
- néhány zsályalevél • 1 narancs héja.

Egy kancsót fertőtlenítünk, és amikor már száraz, beletesszük a fűszernövényeket. Ráöntjük a likőrt és a pálinkát. A narancsot megmossuk, és óvatosan hámozzuk, hogy csak a színes részt vágjuk le. Finomra aprítjuk, és a kancsóba szórjuk. Légmentesen letakarjuk, és két hónapig sötét, hűvös helyen érleljük. Ha letelt az idő, finom lenvászonruhán átszűrjük, és áttöltjük üvegpalackba. Díszítésképpen tehetünk bele pár szál fűszernövényt.

Karácsonyi mandulalepény

(Turrones de yema y fruta)

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 1 kg turrónhoz:

- 50 dkg darált mandula • 50 dkg cukor
- 1 dl pohár víz • 3 tojássárgája
- 10 dkg sűrített tej
- folyékony vaníliaaroma.

A mázhoz: 2 tojás • súlyban ugyanannyi cukor
- aszalt gyümölcs a díszítéshez • cukorjég.

A vízből és cukorból sűrű szirupot keverünk. Ráöntjük a hámozott, darált mandulára, és a kézi robotgép dagasztóspiráljával jól összedolgozzuk. A sűrű masszához folyamatos keverés mellett egyenként hozzáadjuk a tojássárgákat, majd a sűrített tejet. Tovább keverjük, és néhány csepp vaníliaaromát adunk hozzá. Alufóliával bélelt papírdobozban egy napig hűtőben pihentetjük. Kivesszük a masszát, a mázt a tetejére és az oldalára simítjuk, cukorjéggel megszórjuk. A sütőlapot izzásig hevítjük, és addig sütjük a süteményt, míg a máz karamellizálódik. Ekkor az előre felaprított aszalt gyümölccsel (kivi, eper, körte, ananász stb.) díszítjük oldalt és a tetején, majd tálaljuk.

A máz elkészítése: a tojást és cukrot jól elkeverjük. Lassú tűzön főzni kezdjük, fakanállal folyamatosan keverjük. Amikor a máz sűrűsödik és ragadni kezd a fakanálhoz, lehúzzuk a tűzről, folyamatosan keverve kicsit hűlni hagyjuk, majd a tűzre visszatéve megvárjuk az első forrást, ekkor levesszük a tűzről, jól elkeverjük, tálcára öntjük, és hagyjuk kihűlni. Amikor már teljesen kihűlt, rásimítjuk a tésztára.

Karácsonyi gyümölcsbólé

(Orejones de Navidad)

Elkészítési idő: 70 perc + áztatás

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg szárított őszibarack
- 50 dkg aszalt szilva
- 20 dkg szárított füge
- 4 evőkanál muskotályos bor
- 2 darab fahéj • cukor.

A gyümölcsöt hideg vízben egy éjszakán át áztatjuk. Másnap lábasba tesszük a gyümölcsöt, a bort, egy keveset az áztató léből, a fahéjat és a cukrot. Felforraljuk, majd lassú tűzön 1 órát főzzük. Hagyjuk kihűlni, és üvegtálban szolgáljuk fel.

Karácsonyi malacsült

(Cochinillo navideño)

Elkészítési idő: 2 óra + pihentetés

Hozzávalók 6 személyre:

- 1 négyhetes malac • 1 babérlevél
- 2 dl fehérbor • 6 gerezd fokhagyma
- oregánó • só • sertészsír.

Megmossuk, megtisztítjuk és szárazra töröljük a malacot. Kívül-belül megkenjük az olvasztott zsírban elkevert zúzott fokhagymával, sózzuk, bedörzsöljük oregánóval. Négy órán át pihentetjük. Tepsibe helyezzük, babérlevelet adunk hozzá, és meglocsoljuk a borral. Előmelegített sütőben lassú tűzön sütjük, és időről időre saját levével locsoljuk. Hústűvel ellenőrizzük, hogy megpuhult-e. Amikor kész, 20 percig pihentetjük, és párolt zöldséggel tálaljuk.

Katalán bab

(Habas a la catalana)

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 1,25 kg fejtett lóbab
- 20 dkg húsos szalonna
- 30 dkg véres hurka • 20 dkg sertéscomb
- 1 sonkacsont • 5 dkg sertészsír • 0,5 l húsleves
- 2 hagyma • 2 fej fokhagyma • 1 sárgarépa
- 2 paradicsom • 1 csokor friss mentalevél
- fél kiskanál cukor • 1 pohárka pálinka • só • bors.

Cserépedényben zsírt olvasztunk, megpirítjuk benne a kockára vágott szalonnát. Hozzáadjuk a finomra vágott

hagymát és az egészben hagyott fokhagymát. Amikor pirulni kezd, rátesszük a hámozott és apróra vágott paradicsomot, valamint répát. Néhány percig pároljuk, majd beletesszük a sonkacsontot és a babot, újabb pár percig főzzük, majd felöntjük a húslevessel, hozzáadjuk a pálinkát, majd a mentát. Fűszerezzük sóval, borssal és cukorral. Lefedjük zsírpapírral és a fedővel, lassú tűzön 30 percig főzzük. Kb. tíz perccel azelőtt, hogy teljesen megpuhulna, egészben beletesszük a hurkát. Amikor minden puha, levesszük a tűzről, a hurkát felkarikázzuk, visszatesszük a bab tetejére, és a főzőedényben, forrón tálaljuk.

Katalán banán

(Plátanos a la catalana)

Elkészítési idő: 70 perc + pihentetés

Hozzávalók 6 személyre:

- 12 banán
- 10 dkg pirított mogyoró
- 5 dkg cukor • 1 dl konyak
- őrölt fahéj
- vaj a kenéshez.

A banán héját hosszában bevágjuk, és úgy emeljük ki egészben a gyümölcsöt, hogy a héj is egyben maradjon. Később ebben tálaljuk majd a finomságot. A banánt karikákra vágjuk, mély tálba tesszük, hozzáadjuk a cukrot, a durvára tört mogyorót és a konyakot. Megszórjuk fahéjjal, és 1 órát pihentetjük. Ezután a félretett banánhéj-csónakokat megtöltjük ezzel a keverékkel. Egy sütőlapot kikenünk vajjal, ráhelyezzük a banánokat, és előmelegített sütőben 15 percig sütjük.

Az áztatásból visszamaradt konyakos lével flambírozva tálaljuk.

Katalán kagyló

(Mejillones a la catalana)

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg kagyló • 2 dl olívaolaj • 1 nagy hagyma
- 2 paradicsom • 1 gerezd fokhagyma • só • bors
- 2 dl száraz fehérbor • petrezselyemzöld.

A kagylót alaposan megtisztítjuk, és néhány percig gőzben tartjuk letakarva, majd felnyitjuk. A főzővízbe egy kevés bort öntünk. A kagylót leszűrjük. Forró olajban megpirítjuk a finomra vágott hagymát, hozzáadjuk a hámozott, kimagozott és apróra vágott paradicsomot, a fokhagymát, az aprított zöldpetrezselymet, és felöntjük a kagyló főzőlevével. Néhány percig lassú tűzön főzzük. Beleöntjük a maradék bort, és hagyjuk kicsit elfőni. Ekkor beletesszük a kagylót, és még 5 percig főzzük, hogy teljesen átvegye a mártás ízét. Tálaláskor meghintjük finomra vágott zöldpetrezselyemmel.

Katalán spenót

(Espinacas a la catalana)

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 kg spenót • 10 dkg sovány sonka
- 15 dkg mazsola • 10 dkg fenyőmag
- 1 gerezd fokhagyma • olaj • só • bors.

A spenótot alaposan megmossuk, és nagyon kevés sós vízben 5 percig forraljuk. Hagyjuk kihűlni, kicsavarjuk, és apróra vágjuk. Egy nagy serpenyőben, kevés olajon megpirítjuk a fokhagymagerezdet, majd kivesszük az olajból, és a fokhagymás olajban megpirítjuk az apróra vágott sonkát, majd hozzáadjuk a mazsolát. Amikor a mazsola már megduzzadt, rászórjuk a fenyőmagot, és mielőtt nagyon megpirulna, beletesszük a spenótot. Lassú tűzön főzzük. Sózzuk, borsozzuk. Melegített tálra halmozzuk, és forrón tálaljuk.

Kígyófánk

(Churros a la madrileña)

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 1 l tej • 3 mokkáskanál só
- 30 dkg liszt • 4 tojás • cukor.

Egy kétliteres lábasban felforraljuk a tejet a sóval. A forrás pillanatában hozzáadjuk az átszitált lisztet, fakanállal erőteljesen keverjük. A tűzről nem vesszük le, kis lángon addig keverjük, míg a massza elválik az edény falától. Levesszük a tűzről, egyenként hozzáadjuk a tojásokat, és erőteljesen simára dolgozzuk, kicsit hagyjuk hűlni. Mély serpenyőben olajat hevítünk. A masszát zacskóba töltjük, a zacskó csücskét kissé kilyukasztjuk (természetesen a különböző tortanyomó eszközök is kiválóan megfelelnek erre a célra), és a tésztát a forró olajba nyomjuk spirálban vagy csíkokban, tetszés szerint. Félidőben megfordítjuk, mindkét oldalán aranybarnára sütjük. Lecsöpögtetjük, tálba szedjük, a tetejét meghintjük cukorral, és forrón tálaljuk. (Az egyik legkedveltebb reggeli Spanyolországban, különösen forró csokoládéba mártogatva fogyasztják szívesen. Mulatozás után például nem korhelylevest esznek, hanem ezt a laktató finomságot a „churrería" nevű reggelizőhelyeken.)

Koszorúcskák

(Roscos)

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 40 dkg búzaliszt • 20 dkg sertészsír • 10 dkg cukor
- 1 tojás • 1 csapott kanál reszelt citromhéj • szirup.

Tálban összekeverjük a lisztet, a zsírt, a tojást és a citromhéjat. A tésztát 1 órán át pihentetjük. Tetszőleges átmérőjű, ujjnyi vastag gyűrűket formázunk, és előmelegített, langyos sütőben világosbarnára sütjük. Amikor kihűlt, szirupba mártjuk és cukorba forgatjuk. Tálaláskor porcukorral vagy fahéjjal is meghinthetjük.

Krumplilepény

(Tortilla de patatas)

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1,5 kg krumpli • 6 tojás • 4 hagyma • só • olaj.

A meghámozott krumplit kis kockákra vágjuk, forró olajban megsütjük. Külön megpirítjuk az apróra vágott hagymát. A sült krumplit és hagymát összekeverjük a felvert, megsózott tojással, és magas falú serpenyőbe simítjuk 2-3 ujjnyi vastagon. Lefedve, nagyon lassú tűzön sütjük meg az egyik oldalát, majd a fedő segítségével óvatosan megfordítjuk, ekkor már fedő nélkül, közepes lángon készre sütjük. Tálra csúsztatjuk, és hagyjuk langyosra hűlni, majd cikkekre vágjuk. Friss salátával tálaljuk. (Nagyon finom hidegen is: kirándulásra, piknikre is szokták vinni, illetve kis négyzetekre vágva sörkorcsolyaként kínálják.)

Krumplis szardínia

(Sardinas con patatas)

Elkészítési idő: 75 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg krumpli
- 12 friss szardínia
- 1 babérlevél • 1 nagy hagyma
- 2 piros húsos paprika • olívaolaj
- só • petrezselyemzöld.

A krumplit meghámozzuk, és vékony karikákra vágjuk. A szardínia fejét és gerincét eltávolítjuk, megmossuk, és megszárítjuk. A hagymát és a zöldpetrezselymet finomra vágjuk. A két paprikát sütőben (vagy grillben) megsütjük, a héját lehúzzuk, kimagozzuk, és csíkokra vágjuk. A babérlevelet apróra tépkedjük. Olajjal kikenünk egy tepsit, beletesszük a krumpli kétharmadát, a tetejére szórjuk a hagyma és a zöldpetrezselyem felét, erre pedig a széthajtott szardíniát. Meghintjük a maradék hagymával és petrezselyemmel, sózzuk. Végül eligazítjuk rajta a krumplit, megszórjuk a babérlevéllel, és az egészet betakarjuk a csíkokra vágott paprikával. Meglocsoljuk olajjal, kicsit megsózzuk, és sütőben megsütjük.

jó tudni!

Spanyolhon legismertebb nemzeti eledele a paella. E laktató egytálétel alapja a sáfrányos rizs, amelyet különféle halakkal, rákokkal, húsfélékkel, kolbásszal és zöldségekkel gazdagítanak.

Leves folyami rákból

(Sopa de cangrejos de río)

Elkészítési idő: 2 óra

Hozzávalók 6 személyre:

- 1 kg folyami rák • 4 érett paradicsom • 2 hagyma
- 2 gerezd fokhagyma • petrezselyemzöld
- 50 dkg rizs • fél mokkáskanál fehér bors
- 2 sárgarépa • 1 pohár száraz fehérbor • 4 krumpli
- 2 kemény tojás • 1 babérlevél • 1 l húsleves
- kakukkfű • olívaolaj • só.

Hideg vízben megmossuk a rákot, és lecsöpögtetjük. A megtisztított hagymát, sárgarépát, paradicsomot, fokhagymát apróra vágjuk a zöldpetrezselyemmel együtt. Megmelegítünk 1 l húslevest (vagy vizet). A kemény tojásból eltávolítjuk a sárgáját. A krumplit meghámozzuk, és kis kockákra vágjuk. Nagy lábasban olajat melegítünk, megpirítjuk a zöldséget, hozzáadjuk a babérlevelet és a kakukkfüvet, majd néhány percig lassú tűzön pároljuk. Hozzáadjuk a rákot, felöntjük a borral, majd a levessel (meleg vízzel). Tíz percig nagy lángon forraljuk, majd a rákot kivesszük. Mozsárban összetörjük a rákot a tojássárgájával, hozzáadunk egy keveset a levesből is. Pürésítjük, majd óvatosan belekeverjük a levesbe. Hozzáadjuk a borsot, a krumplit és a rizst. Húsz percig közepes lángon főzzük. Ízlés szerint sózzuk.

Nagyon forrón tálaljuk, külön-külön cseréptálkákban, és ha lehetséges, fakanállal fogyasztjuk.

jó tudni!

A paella készítéséhez Spanyolországban speciális edényt – kétfülű vas- vagy cseréplábast – használnak.

Madridi csicseriborsó

(Cocido madrileño)

Elkészítési idő: 3 óra, 20 perc + áztatás

Hozzávalók 6 személyre:

- 25 dkg csicseriborsó
- 50 dkg zöldbab
- 50 dkg krumpli
- 50 dkg sertéshús • fél tyúk
- 1 szál füstölt kolbász
- 1 közepes nagyságú sonkacsont
- 5 dkg szalonna • 10 dkg sonka
- 1 hagyma • 2 gerezd fokhagyma
- sűrített paradicsom • petrezselyemzöld
- só • bors • levestészta.

A húst, a sonkát, a szalonnát, a kolbászt és a csontot hideg vízben feltesszük főni. Amikor felforrt, a habját leszedjük, és hozzáadjuk az előző este beáztatott csicseriborsót, a hagymát és a nyílt lángon megpirított fokhagymát. Megsózzuk, és ha újra felforrt, kis lángon, 3 órán át főzzük. Beletesszük a borsot, petrezselymet, majd a tisztított, kb. 2-3 cm-es darabokra vágott zöldbabot. Amikor ez is majdnem puha, hozzáadjuk a kockára vágott krumplit, és készre főzzük. Cérnametéltet főzünk, és tálaláskor külön tálban adjuk a leveshez. Külön tálban szolgáljuk fel a csicseriborsót és a zöldségeket, illetve a húst.

jó tudni!

A spanyol kolbász, a chorizo, erős, jellegzetes ízét a cayenne-i borstól és a fokhagymától kapja.
Melegen és hidegen egyaránt előszeretettel fogyasztják.

Madridi gyümölcssaláta

(Ensalada de frutas a la madrileña)

Elkészítési idő: 40 perc + pihentetés

Hozzávalók 8 személyre:

- 50 dkg gránátalma • 50 dkg narancs
- 50 dkg banán • 2 cl rum
- 2 kupica sherry • 20 dkg cukor.

A gránátalmát óvatosan meghámozzuk, és lehártyázzuk, a szemeket vigyázva szétmorzsoljuk. Egy mély tálba öntjük a rum és a sherry felét, hozzáadjuk a cukor felét, és a gránátalmát, majd kb. 2 órán át időnként megkeverve pihentetjük. A hámozott narancsot és a banánt vékony karikákra vágjuk, egy másik tálban áztatjuk a maradék rumból, cherryből, és cukorból kevert lében 30 percig. Kerek üvegtál közepére tornyozzuk a gránátalmát, köréje piramis alakban a narancsot, majd kívülre a banánt. Meglocsoljuk a visszamaradt lével, és tálalás előtt 1 órára hűtőbe tesszük.

Madridi lecsó

(Pisto madrileño)

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 8 személyre:

- 1 kg cukkíni • 1 kg paradicsom
- 50 dkg zöldpaprika • 1 kg hagyma
- 4 tojás • olívaolaj • só.

A cukkínit meghámozzuk, és kockára vágjuk. A paprikát feldaraboljuk, a hagymát felaprítjuk. Forró vízbe mártjuk a paradicsomot, és a héját lehúzzuk, majd felkockázzuk.

Fölverjük a tojást. Nagy átmérőjű, lapos cserépedényben, forró olajban néhány percig sütjük a cukkínit, majd kivesszük. Megsütjük a hagymát, és a cukkínihez tesszük. Még mindig ugyanabban az olajban megsütjük a paprikát is (ne pirítsuk le, mert keserű ízt adna az ételnek). A megmaradt forró olajba dobjuk a paradicsomot, és szószszá főzzük. Ekkor beletesszük az előzetesen megsütött többi zöldséget, sózzuk; és lassú tűzön addig főzzük, míg a leve el nem fő. Ekkor hozzákeverjük a tojást, és néhány percig kevergetve készre főzzük.Forrón tálaljuk.

Madridi pacal

(Callos a la madrileña)

Elkészítési idő: 100 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 2 kg pacal • 1 kg borjúszáj
- 1 kg borjúlábszár • 1 sonkavég
- 10 dkg húsos szalonna • 1 sonkacsont
- 2 szál véres hurka • 2 szál kolbász • 1 fej fokhagyma
- 1 kis fej hagyma • csípős pirospaprika
- 1 cseresznyepaprika • 1 kiskanál őrölt fehér bors
- petrezselyemzöld • 1 babérlevél • só.

Ecetes hideg vízben áztatjuk a pacalt, és óvatosan megtisztítjuk a többi hússal együtt. Forrásban lévő vízbe tesszük a pacalt, borjúszájat és -lábszárat, sonkát, szalonnát, sonkacsontot, hurkát, kolbászt, fokhagymát, cseresznyepaprikát, zöldpetrezselymet, babérlevelet, majd sózzuk, borsozzuk. Lassú tűzön 1,5 órát főzzük. Közben megpirítjuk az apróra vágott hagymát, megszórjuk egy kiskanálnyi liszttel és fél kiskanál őrölt csípős paprikával. Belekeverjük a pacalba, és 15 percig forraljuk.

Könnyű vörösbort adjunk mellé.

Mandulaleves

(Sopa de almendras)

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 9 személyre:

- 45 dkg nyers, hámozott mandula
- 2 tojássárgája • 8 evőkanál cukor
- 2 kis szelet kenyér • 1,5 l tej
- egy csipet őrölt fahéj
- 3 evőkanál vaj • só.

A mandulát mozsárban megtörjük. A kenyeret megpirítjuk, mozsárban összetörjük. A tejet a mandulával, kenyérrel, cukorral, vajjal és sóval nagyon lassú tűzön 30 percig főzzük, és gyakran megkeverjük, hogy ne égjen le. Egy levesestálban fölverjük a tojássárgáját, és a sűrű, forró levest apránként, óvatosan hozzákeverjük.

A tetejét megszórjuk fahéjjal, és melegen tálaljuk.

Manchai csirke

(Pollo a la manchega)

Elkészítési idő: 2 óra, 10 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 1,5 kg-os csirke • 30 dkg sonka
- 1 babérlevél • 4 gerezd fokhagyma
- tárkony • olívaolaj • sertészsír • só
- őrölt bors • egy kevés őrölt fahéj.

A csirkét megtisztítjuk, nyolc darabra vágjuk. A sonkát felkockázzuk, a fokhagymát pépesítjük, a tárkonyt és babérlevelet csomóba kötjük. Egy nagy serpenyőben felforrósítjuk az olajat és a zsírt, pirosra sütjük benne a csirkét.

A húst kivesszük, és félretesszük. A visszamaradt zsiradékban megpirítjuk a sonkát, majd ezt is félretesszük.

Az előző pecsenyezsírba beleszórjuk a fűszereket: fokhagymát, tárkonyt és babért, és azonnal hozzátesszük a csirkét. Fűszerezzük sóval, borssal és fahéjjal. A serpenyőt letakarjuk egy vízzel teli tányérral. Nagyon lassú tűzön főzzük, időnként megkeverjük, hogy ne ragadjon le. Amikor a csirke már nagyon puha, kivesszük a tárkonyt és a babérlevelet, a csirkedarabokat tálra helyezzük, meglocsoljuk a szafttal, és melegen tálaljuk.

Mandulás fogolypecsenye

(Perdices con almendras)

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 fogoly • 2 hagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- pirított kenyér • petrezselyemzöld
- bors • fél mokkáskanál csípős pirospaprika
- 12 szem hámozott, pirított mandula
- zsemlemorzsa • 1 pohár sherry
- olívaolaj • só.

A megtisztított foglyot négybe vágjuk, bő, forró olajban megpirítjuk, meghintjük sóval, borssal. Kivesszük a húst a serpenyőből, s megpirítjuk a hagymát, megszórjuk egy evőkanál zsemlemorzsával és a pirospaprikával, jól elkeverjük, majd meglocsoljuk vízzel. Visszatesszük a húst, és lassú tűzön 20 percig pároljuk. Közben mozsárban elmorzsoljuk a fokhagymát a zöldpetrezselyemmel és a mandulával. A keveréket a húshoz adjuk a sherryvel együtt, és addig főzzük tovább, míg a lé kissé besűrűsödik. Tálaláskor megszórjuk pirított kenyérkockával.

Mandulatorta

(Tarta de almendras)

Elkészítési idő: 80 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 17,5 dkg hámozott darált mandula
- 17,5 dkg cukor • fél kiskanál őrölt fahéj
- 6 tojás • 1 citrom lereszelt héja
- vaj • porcukor.

A tojássárgáját a cukorral habosra keverjük. Hozzáadjuk a citromhéjat, a fahéjat, a darált mandulát, és az egészet simára dolgozzuk, a végén hozzáadjuk óvatosan a kemény habbá vert tojásfehérjét. Kerek tortaforma alját és oldalát kivajazzuk, beleöntjük a masszát úgy, hogy a forma csak háromnegyedéig teljen meg, mert a tészta sülés közben nőni fog. 170 °C-osra előmelegített sütőben kb. 50 percig sütjük. Ha a tészta már nem ragad a belészúrt tűre, akkor kész. Leoltjuk a tüzet, és még 5 percig bent hagyjuk. Tálra borítjuk, és tálalás előtt megszórjuk porcukorral.

Marhamáj borban

(Hígado al vino)

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg máj • 3 dl fehérbor
- fél kiskanál pirospaprika
- 2 hagyma • sertészsír • só.

A hagymát felaprítjuk, a májat kis kockákra vágjuk. Serpenyőben zsírt olvasztunk, és üvegesre pároljuk benne a

hagymát, majd áttesszük egy cseréplábasba. Meglocsoljuk a borral, és megszórjuk sóval, paprikával. Közepes lángon néhány percig pároljuk. Hozzáadjuk, a májat, és lassú tűzön puhára főzzük. Külön-külön kis cseréptálkákban tálaljuk forrón, friss cipóval kínáljuk.

Marhavese sherryben

(Riñones al jerez)

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 marhavese
- 2 hagyma
- 4 gerezd fokhagyma
- 5 dkg sertészsír
- 2 szelet kenyér
- 1 pohár sherry
- 1 pohár víz • ecet
- petrezselyem
- őrölt bors
- olívaolaj • só.

A vesét alaposan megmossuk, és vékonyan fölszeleteljük. Forrásban lévő enyhén ecetes vízben néhány percig főzzük, így vehetjük el a szagát. Serpenyőben felolvasztjuk a zsírt, kevés olajat adunk hozzá, megsütjük benne a fokhagyma felét, a kenyeret és 4 szelet vesét. Amikor minden jól átsült, mozsárban kevés vízzel eldörzsöljük. Ugyanabban a serpenyőben sütni kezdjük a többi vesét a finomra vágott hagymával, zöldpetrezselyemmel, és a többi fokhagymával. Megszórjuk borssal, és hozzáadjuk a sherryt. Lassú tűzön főzzük puhára, vizet adunk hozzá, és megsózzuk. Tálaláskor megszórjuk friss, vágott petrezselyemmel, és rizzsel kínáljuk.

Marhamáj sült krumplival

(Hígado con patatas fritas)

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 75 dkg marhamáj • 1 kg krumpli • 2 kis fej hagyma
- olívaolaj • sertészsír • petrezselyemzöld • só.

A májat kis kockákra, a meghámozott krumplit karikára, a hagymát és zöldpetrezselymet apróra vágjuk. Serpenyőben felolvasztunk néhány kanál zsírt, és megpirítjuk benne a hagymát, hozzáadjuk a májat, és puhára sütjük, majd megsózzuk. Egy másik serpenyőben, forró olajban kisütjük a krumplit, lecsöpögtetjük, sózzuk, megszórjuk a zöldpetrezselyemmel, és kerek tálba tesszük. A frissen sült hagymás májat a krumpli tetejére tornyozzuk, és forrón tálaljuk.

Mézben pattogatott kukorica

(Palomitas de miel)

Elkészítési idő: 15 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 csésze pattogatni való kukorica
- 1 csésze olívaolaj • 1 csésze méz.

A mézet 1 csésze langyos vízzel összekeverjük, hozzáadjuk az olajat, majd a kukoricát, és az egészet serpenyőbe öntjük. Közepes lángon készítjük. A kukoricák kibomlanak, és a méz grillázsszerűen rátapad a szemekre. Vajjal vagy olajjal megkent üveg- vagy műanyaglapra borítjuk úgy, hogy a szemek ne érjenek egymáshoz, különben összeragadnak. Ha kihűlt, tálba szedjük, és úgy kínáljuk.

Mézes tőkehal

(Bacalao con miel)

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg tőkehalfilé • 5 dl olaj • 20 dkg liszt • fahéj
- 2 kávéscsésze méz • 1 babérlevél • petrezselyemzöld • só.

A halat lábasba tesszük, annyi vizet öntünk rá, hogy ellepje, majd hozzáadjuk a babérlevelet, a fahéjat és a zöldpetrezselymet. Addig főzzük, míg fehér hab jelenik meg a tetején (ne forraljuk fel). Kivesszük a halat a léből, felitatjuk róla a nedvességet, és hagyjuk kihűlni. Ezután felvágjuk ujjnyi vastag csíkokra. A megmaradt főzőléből, a liszt ⅔-ából és a mézből sima krémet keverünk. A halat megforgatjuk először a megmaradt lisztben, majd a mézes krémben, és nem túl forró olajban kisütjük. Azonnal tálaljuk.

Navarrai pisztráng

(Truchas a la navarra)

Elkészítési idő: 85 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 db 25 dkg-os pisztráng • 5 evőkanál liszt
- 4 nagy szelet sovány sonka • 2 citrom
- 1 kg közepes nagyságú krumpli • olaj • só.

A pisztrángot kívül-belül megtisztítjuk, besózzuk, rácsavarjuk az egyik citrom levét, lisztbe forgatjuk, majd egyenként sonkába göngyöljük, hústűvel rögzítjük. A krumplit héjában megfőzzük. A halat forró olajban kisütjük, tálra tesszük. Körberakjuk a hámozott, szeletelt krumplival, és a maradék citromból szelt karikákkal díszítjük. Forrón tálaljuk.

Navarrai bárányborda

(Chuletas de cordero a la navarra)

Elkészítési idő: 80 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 8 szelet bárányborda • 2 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál kapribogyó • 1 dl tejföl • 1 kis fej hagyma
- 4 evőkanál vaj • 1 kiskanál őrölt bors
- 1 csokor petrezselyemzöld • 2 evőkanál citromlé.

Megtisztítjuk a bordákat, sózzuk, borsozzuk, és jól bedörzsöljük fokhagymával. Két evőkanálnyi vajat felmelegítünk, belemártogatjuk a hússzeleteket, majd a grillsütőben 10-10 percig sütjük mindkét oldalukat. Felolvasztjuk a maradék vajat, üvegesre dinszteljük benne a finomra vágott hagymát, hozzáadjuk a felaprított petrezselyemzöld felét, kissé sózzuk, borsozzuk, majd beleöntjük a tejfölt. A megsült hússzeleteket a forró mártásba tesszük, óvatosan melegítjük, és megszórjuk kapribogyóval, a megmaradt petrezselyemzölddel, végül meglocsoljuk a citromlével. Nem kevergetjük, csak összerázogatjuk a mártást és a húst, majd párolt rizzsel tálaljuk.

Navarrai csirke

(Pollo a la navarra)

Elkészítési idő: 2 óra

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 nagy csirke • 15 dkg sonka • 3 sárgarépa
- 3 hagyma • tárkony • petrezselyemzöld
- 1 pohár fehérbor • 7 kiskanál vaj • só.

A csirkét megtisztítjuk. Az apróra vágott tárkonyt, petrezselymet és a vajat összekeverjük, a hagymát és a sárgarépát felaprítjuk, a sonkát kockára vágjuk. A csirkét megtöltjük a fűszeres vaj felével, és tűzálló edényben a sütőbe tesszük. Amikor félig átsült, kivesszük a sütőből, saját levével meglocsoljuk, és hozzáadjuk a felaprított zöldséget, a sonkát, majd sózzuk. Rákenjük a maradék fűszeres vajat, meglocsoljuk a borral és egy pohár vízzel. Letakarva készre sütjük. Felszeletelve tálaljuk, a pecsenyelét és a sonkát kínáljuk mellé.

Navarrai nyúlpecsenye

(Conejo a la navarra)

Elkészítési idő: 3 óra, 10 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 nyúl • 50 dkg krumpli • 4 érett paradicsom
- 50 dkg gyöngyhagyma • 2 gerezd fokhagyma
- 1 citrom • 1 babérlevél • rozmaring
- petrezselyemzöld • bors • 1 kis pohár fehérbor
- 10 dkg sertészsír • liszt • só.

A nyulat jól megmossuk, leitatjuk róla a nedvességet, és feldaraboljuk, majd lisztbe forgatjuk. A citromot kipréseljük, és levével meglocsoljuk a húst. A paradicsom héját lehúzzuk, a hagymával és fokhagymával együtt fölaprítjuk, a krumplit karikára vágjuk. Egy csomóba kötjük a babérlevelet, rozmaringot és zöldpetrezselymet. Cseréplábasban felolvasztjuk a zsírt, aranyszínűre pirítjuk benne a húst. Hozzáadjuk a gyöngyhagymát, 5 percig együtt pároljuk. Sózzuk, hozzáadjuk a fokhagymát és a bort. Beletesszük a paradicsomot, a fűszercsomót, és borsozzuk. Letakarjuk, és lassú tűzön 2 órán át főzzük. Amikor majdnem kész, a hús tetejére szórjuk a krumplit, majd a cserépedényt előmelegített sütőbe tesszük, és a pecsenyét aranyszínűre sütjük. Ebben az edényben tálaljuk, nagyon forrón.

Navarrai spárga

(Espárragos a la navarra)

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 köteg spárga • 10 dkg sonka • 4 tojás
- 3 gerezd fokhagyma • olaj • só.

A spárgát megtisztítjuk, sós vízben puhára főzzük. A feldarabolt sonkát az apróra vágott fokhagymával kevés olajon hirtelen megpirítjuk. Hozzáadjuk a spárgát, és egy keveset a főzőléből. Néhány percig pároljuk, majd ráütjük a tojásokat, és hagyjuk megfőni. Saját főzőedényében, forrón tálaljuk.

Navarrai szardínia

(Sardinas a la navarra)

Elkészítési idő: 65 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg szardínia • 2 hagyma
- 3 gerezd fokhagyma • petrezselyemzöld
- 1 kiskanál édes-nemes paprika • oregánó
- 3 evőkanál zsemlemorzsa • olaj • só.

A szardínia fejét, gerincét és belsőségeit eltávolítjuk. A hagymát, zöldpetrezselymet és fokhagymát finomra vágjuk, majd mozsárban eldörzsöljük az oregánóval, zsemlemorzsával, sóval és a paprikával. Tűzálló cseréptálba teszünk egy sor szardíniát, rá egy réteg fűszeres hagymát, meglocsoljuk olajjal, majd újabb szardínia- és hagymarétegek következnek, míg minden elfogy. Forró sütőben 25 percig sütjük, s ha kész, azonnal tálaljuk

Őszibarack borban

(Melocotones al vino)

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 8 nagy őszibarack • 1 palack jó minőségű vörösbor
- 40 dkg cukor • 1 narancs • 1 fahéj.

Óvatosan lehúzzuk a barack héját. A narancs héját spirálisan levágjuk olyan vékonyan, hogy a fehér rész a gyümölcs húsán maradjon. A vörösbort a narancshéjjal, a cukorral és a fahéjjal 10 percig forraljuk. A barackot félbevágjuk, a magot kivesszük, és 20 percig főzzük a borban. Ezután mély tálba szedjük át, és ha kihűlt, a hűtőbe tesszük. Tálalás előtt kivesszük belőle a narancshéjat, és a fahéjat. Nagyon hidegen fogyasztjuk.

Padlizsán rostélyon

(Berenjenas a la parrilla)

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 6 padlizsán • 1 citrom • petrezselyemzöld
- 1 evőkanál zsemlemorzsa • 2 evőkanál húsleves
- 6 evőkanál olaj • só.

A padlizsánt hosszában félbevágjuk, és sós hideg vízbe áztatjuk. Mártást készítünk az olajból, zöldpetrezselyemből, zsemlemorzsából és a húslevesből, majd citromlével ízesítjük, és habverővel erősen kikeverjük. A padlizsánról leitatjuk a nedvességet, néhány helyen bemetsszük a héját, gyengén sózzuk, és forró sütőlapon vagy rostélyon megsütjük. Tálra helyezzük, és meglocsoljuk a mártással. Forrón tálaljuk.

Pamplonai tonhal

(Atún pamplonico)

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg tonhalfilé • 2 kis fej hagyma
- 1 kemény tojás • 3 kis ecetes uborka
- petrezselyemzöld • szemes bors • ecet
- olaj vagy majonéz • só.

A tonhalat 2 cm széles csíkokra vágjuk, és megsózzuk. Az egyik hagymát és a zöldpetrezselymet finomra vágjuk, a másik hagymát, a tojást és az uborkát felkarikázzuk. Két kanál ecettel ízesített hideg vízben, lassú tűzön főzni kezdjük a halat. Hozzáadjuk a borsot, a karikára vágott hagymát és a petrezselymet. Az első forrás után 5 percig még főzzük, majd levesszük a tűzről, és hagyjuk kihűlni, ezután tálra tesszük. A finomra vágott hagymát, a tojást és az uborkát összekeverjük, rászórjuk a halra, végül meglocsoljuk olajjal vagy majonézzel. Hidegen tálaljuk.

Padlizsántorta

(Pastel de berenjenas)

Elkészítési idő: 75 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg padlizsán • 40 dkg lecsópaprika
- 50 dkg hagyma • 20 dkg paradicsom
- 3 tojás • 1,25 dl tej • 1 dl olaj
- 10 dkg zsemlemorzsa • őrölt fahéj • só • bors.

A padlizsán héját lehúzzuk, és félretesszük, a húsát kockára vágjuk. A hagymát megpirítjuk, hozzáadjuk a padlizsánt, a hámozott és fölvágott paradicsomot, majd a felvágott paprikát. Harminc percig lassú tűzön főzzük, sóval, borssal, fahéjjal fűszerezzük. Egy cseréptálat kivajazunk, kibéleljük a padlizsán héjával, megszórjuk zsemlemorzsával. A tojást a tejjel fölverjük, és a megpuhult zöldségre öntjük. Adunk hozzá egy kanál zsemlemorzsát, és óvatosan összekeverjük. Az egészet a tálba öntjük, s a tetejét is megszórjuk zsemlemorzsával. Előmelegített sütőben 180 °C-on gőzfürdőbe helyezzük a tálat, és 30 percig benne hagyjuk. Amikor kész, óvatosan tálra borítjuk.

Langyosan vagy hidegen tálaljuk.

Paprikás sertésszeletek

(Chuletas de cerdo con pimientos)

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 szelet karaj • 1 vöröshagyma
- 1 piros húsos paprika • 1 zöldpaprika
- 1 gerezd fokhagyma • 1 evőkanál citromlé
- 2 evőkanál kapribogyó • 1 mokkáskanál bors
- 1 mokkáskanál édes-nemes pirospaprika
- só • 4 evőkanál olívaolaj.

Felhevítjük az olajat, megdinszteljük benne az apróra vágott hagymát, a zúzott fokhagymát és apróra vágott színes paprikákat. Egyfolytában kevergetjük, rázzuk sülés közben, hogy minden oldalukon egyenletesen piruljanak. A sertésszeleteket sózzuk, borsozzuk, meghintjük pirospaprikával. A zöldségeket kiemeljük az olajból, és félretesszük. A visszamaradt zsiradékban mindkét oldalukon megsütjük a karajszeleteket. Ha a hús már puha, hozzákeverjük a hagymás paprikát, a kapribogyót, citromlével ízesítjük, és azonnal tálaljuk.

Paradicsomos tonhalsaláta

(Ensalada de atún)

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 1 kg kemény paradicsom • 20 dkg konzerv tonhal
- 15 dkg fekete (vagy zöld) olajbogyó • 3 kemény tojás
- 1 vöröshagyma • olívaolaj • só.

A paradicsomot néhány percre forró vízbe mártjuk. Amikor kihűlt, a héját lehúzzuk, és felkockázzuk. A hagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk. Salátástálban szétnyomkodjuk a tonhalat, belekeverjük a paradicsomot, a hagymát, majd sózzuk, s meglocsoljuk olívaolajjal. A tetejére szórjuk az apróra vágott kemény tojást és az olajbogyót, majd tálalás előtt a hűtőben pihentetjük. (Akár köretként is fogyasztható. Gazdagabb salátát készíthetünk, ha a fenti hozzávalókhoz 1 kg közepesen puhára főtt zöldbabot adunk egy gerezd pirított, apróra vágott fokhagymával.)

Párolt szardínia

(Sardinas estofadas)

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg nagyobb szardínia • 4 paradicsom • 2 hagyma
- 2 kispohár száraz fehérbor • olívaolaj • 1 babérlevél
- só • 1 csokor tárkony • egy csokor petrezselyemzöld.

A szardínia jejét és gerincét eltávolítjuk, folyó vízben alaposan leöblítjük. A hagymát karikára vágjuk. A paradicsomot leforrázzuk, kettőből pürét készítünk, a másik kettőt felkarikázzuk. A tárkonyt, zöldpetrezselymet és babérlevelet csomóba kötjük. Lapos cseréplábasban olajon megpirítjuk a hagymát, hozzáadjuk a paradicsompürét és a paradicsomkarikákat. A tetejére tesszük a szardíniát, a fűszercsomót, sózzuk, borsozzuk. Lefedve, nagyon lassú tűzön addig főzzük, míg a paradicsom elfő. Ekkor hozzáöntjük a bort, és még néhány percig főzzük. Amikor kész, a fűszercsokrot kivesszük belőle. Forrón tálaljuk.

Pireneusi fánk

(Buñuelos del Pirineo)

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 2,5 dl tej vagy víz • 12,5 dkg liszt • 4 tojás
- 10 dkg vaj • őrölt fahéj • folyékony vaníliaaroma
- citromhéj • 1 dkg cukor • olaj • porcukor • só.

A töltelékhez: vaníliakrém vagy -puding

- 20 dkg csokoládé (vagy tortabevonó)
- mandulaforgács.

A tejet (vagy vizet) lábasba tesszük a sóval, vajjal, fahéjjal és pár csepp vaníliával. Amikor forrni kezd, egyszerre zúdítjuk bele a lisztet, és a kézi robotgép dagasztóspiráljával 2 percig erős fokozaton keverjük. Akkor jó, ha a tészta elválik az edény falától. Levesszük a tűzről, és egyenként beledolgozzuk a tojásokat. Tizenöt percig pihentetjük. Kanállal szaggatjuk bele a bő, forró olajba, és amikor kisült, papírtörlőn itatjuk fel róla az olajat. Hagyjuk kihűlni. A fánkokat oldalt bevágjuk, és megtöltjük ízlés szerint krémmel vagy pudinggal. Gőz fölött megolvasztjuk a csokoládét, és a fánkot beleforgatjuk, majd megszórjuk mandulaforgáccsal.

Ha a csokoládé-bevonat teljesen megszilárdult, tálra halmozzuk a fánkokat, és így tálaljuk.

Pisztráng vörösborban

(Truchas al vino tinto)

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 db 25 dkg-os pisztráng • 1 sárgarépa • 15 dkg vaj
- 1 kis fej hagyma • 1 evőkanál liszt
- tárkonyból • petrezselyemzöld • babérlevél
- 2 pohár száraz vörösbor • só • őrölt bors.

A pisztrángot kívül-belül megtisztítjuk, bedörzsöljük sóval, borssal. A meghámozott répát felkarikázzuk. A hagymát cikkekre vágjuk. Kevés vajon megpirítjuk a répát és a hagymát, majd kivajazott tepsibe szedjük. Rátesszük a halat, a tetejére a csokorba kötött zöldfűszereket, és annyi bort öntünk a tepsibe, hogy a pisztrángot éppen ellepje. Letakarjuk, és 15 percig sütjük. Ezután a halat kivesszük a tepsiből, és két megmelegített tányér között tartjuk felhasználásig. A tepsiből átöntjük a mártást egy lábasba, és lassú tűzön addig főzzük, míg mennyisége a felére csökken. Ekkor 3 kanál vajat és egy kanál lisztet keverünk bele, majd még 3 percig főzzük. Levesszük a tűzről, elkeverjük benne a maradék vajat, és a mártást a pisztrángra öntjük. Melegen tálaljuk.

Reggeli sütemény

(Magdalenas)

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 20 dkg liszt • 6 tojás • 20 dkg cukor
- 5 evőkanál vaj • 15 dkg sertészsír.

A vajat felforrósítjuk. Egy mély tálban jól fölverjük a tojást, hozzáadjuk a zsírt és a cukrot, tovább keverjük, és beledolgozzuk az olvasztott vajat és lisztet. Papírformákba töltjük, de mindegyiket csak feléig, hogy a sülő tészta ne csorduljon túl. Sütőlapra helyezzük, és addig sütjük, míg a teteje egyenletesen aranybarna lesz. Hidegen tálaljuk. Nagyon jól eltarthatók szorosan záródó fémdobozban. (A spanyolok kedvelt reggelije a forró csokoládéba vagy tejeskávéba mártogatott Magdaléna.)

Rozmaringos nyúlpecsenye

(Conejo al romero)

Elkészítési idő: 85 perc + pácolás

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 nyúl • 1 szelet pirított kenyér
- 3 gerezd fokhagyma • őrölt rozmaring
- petrezselyemzöld • 2 dl fehérbor • olívaolaj • só.

A húst megtisztítjuk, megtöröljük, és 8 darabba vágjuk. Két gerezd fokhagymát a zöldpetrezselyemmel apróra vágunk. Mozsárban eldörzsöljük a harmadik gerezd fokhagymát a pirított kenyérrel, meglocsoljuk a borral. A húst bedörzsöljük rozmaringgal, cserépedénybe helyezzük, és bőven meglocsoljuk olajjal; sózzuk, és rákenjük a kenyérmassza felét, majd megszórjuk a fokhagymával és zöldpetrezselyemmel. Két órán át pácoljuk. Ezután a húsra kenjük a maradék kenyérmasszát, és közepes tűzön puhára főzzük úgy, hogy a lé is besűrűsödjön.

Forrón tálaljuk.

jó tudni!

A leghíresebb spanyol italok: a jerez (sherry), az ánizslikőr, a spanyol brandy, a malagabor és a cidra (almabor).

Saláta grillezett zöldségekből

(Escalivada)

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 nagy, húsos paprika • 4 padlizsán
- 2 gerezd fokhagyma • olívaolaj
- egy kevés ecet • só.

A padlizsánt és a paprikát sütőben (vagy grillben) megsütjük: időnként megfordítjuk, hogy a héja piruljon meg teljesen. Kicsit hűlni hagyjuk, a héját lehúzzuk, a magot kikaparjuk, és hideg vízben leöblítjük. Szeletekre vágjuk, megszórjuk az apróra vágott fokhagymával, sóval, majd pár csepp ecetet és olívaolajat locsolunk rá. (Még gazdagabb salátát készthetünk, ha grillezett paradicsomot, hagymát és krumplit is rakunk az eredeti hozzávalókhoz.)

Saláta katalán módra

(Xato)

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 fej endívia • 3 gerezd fokhagyma
- 10 szem mandula • 10 szem zöld olajbogyó
- 5 evőkanál olívaolaj • 3 evőkanál borecet
- 1 mokkáskanál cayenne-i bors • só.

Megpirítjuk a mandulát, majd turmixgépbe tesszük a fokhagymával együtt, és összedaráljuk. Keverőtálban erősen összedolgozzuk az olajat, ecetet, mandulát, fokhagymát, sót és borsot. Az alaposan megmosott és megszárított endíviát apróra tépkedjük, négy szép levelet félretesszünk. Tálalás előtt a levelekre halmozzuk a tépett salátát, megszórjuk olajbogyóval, meglocsoljuk a mandulás öntettel, és behűtjük.

Santanderi szardínia

(Sardinas a la santanderina)

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 16 friss szardínia
- 1 hagyma • 4 paradicsom
- 4 gerezd fokhagyma
- petrezselyemzöld • 10 dkg liszt
- 3 dl olívaolaj • só.

A szardíniát megtisztítjuk, besózzuk, és lisztbe forgatjuk. Az olaj felében megsütjük, és cseréplábasba tesszük. Apróra vágjuk a hagymát és a paradicsomot, kevés olajjal meglocsoljuk, és a szardíniára halmozzuk. A szálkásra vágott fokhagymát megpirítjuk a finomra aprított zöldpetrezselyemmel, majd a halra szedjük. Két percig az egészet együtt sütjük, s azonnal, forrón tálaljuk.

jó tudni!

A legkedveltebb spanyol fűszerek:
a fokhagyma, a paprikafélék,
a mandula, a rozmaring, a fahéj, az ánizs, a narancshéj,
a sáfrány és a borok.
A fűszereket úgy alkalmazzák,
hogy ne változtassa meg, csak kiemelje az ételek eredeti ízét.

Sárgadinnye gazpacho

(Gazpacho de melón)

Elkészítési idő: 25 perc + érlelés

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg érett sárgadinnye
- 1 szelet fehér kenyér
- 1 gerezd fokhagyma
- 6 dkg őrölt mandula
- 2 dl olívaolaj • 6 dl száraz fehérbor
- só • 8 jégkocka.

A sárgadinnyét meghámozzuk, magját kikanalazzuk. A dinnyebelet 1 cm-es kockákra vágjuk, egyharmadát félretesszük. Turmixgépbe tesszük a többi dinnyét, a fehérbort, a mandulát, olajat, fokhagymát és a kenyeret, majd kissé megsózzuk, és az egészet finom krémesre pépesítjük. Nagy tálba öntjük, és a hűtőben érleljük 1,5 órán keresztül. Tálaláskor a behűtött levesescsészékbe teszünk 2-2 jégkockát, rámerjük a gazpachót, és beletesszük a megmaradt dinnyét.

Sonkás pisztráng

(Truchas al jamón)

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 db 25 dkg-os pisztráng
- 4 nagy szelet sonka
- 20 dkg húsos szalonna
- olaj • só.

A pisztrángot kívül-belül megtisztítjuk, besózzuk. Forró olajban megpirítjuk a feldarabolt szalonnát. A pörköket kivesszük, és a zsírban megsütjük a sonkát, majd tálra tesszük. A visszamaradt zsírban kisütjük a pisztrángot, a sonkára fektetjük, és azonnal, forrón tálaljuk.

Santanderi zöldségtál

(Menestra de verduras santanderina)

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 krumpli • 2 piros paprika
- 4 sárgarépa • 25 dkg zsenge zöldbab
- 2 hagyma • 2 paradicsom
- 50 dkg friss kagyló • 2 babérlevél
- 2 dkg liszt • 2 dl olívaolaj • só.

Gőzben felnyitjuk a kagylót, babérlevéllel ízesítjük. A krumplit és a répát meghámozzuk, kockára vágjuk, enyhén sós vízben felforraljuk, leszűrjük, majd a főzőlevet félretesszük. A zöldbab végét lecsipkedjük, sós vízben megfőzzük, lecsöpögtetjük. A feldarabolt paprikát ugyanígy készítjük elő. Az apróra vágott hagymát olajon üvegesre pároljuk, hozzáadjuk a hámozott, feldarabolt paradicsomot, megszórjuk liszttel, és néhány percig főzzük. Egy cserépedény aljára simítjuk a paradicsomos mártást, rátesszük a zöldségeket, a tetejére a kagylót, a krumpli főzőlevével felöntjük, és 5 percig főzzük. A cserépedényben forrón tálaljuk.

jó tudni!

A legjellegzetesebb spanyol sajt a manchego. Belseje kemény, lyukacsos. Henger alakúra formázzák. Kecske- vagy juhtejből készül, íze erős, jellegzetes, a spanyolok csemegeként fogyasztják.

Spanyol halleves

(Sopa de pescados)

Elkészítési idő: 65 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg halfej • 40 dkg halhús
- 2 vöröshagyma • 60 dkg paradicsom
- 2 gerezd fokhagyma • 3 babérlevél
- 1 citrom leve • 1 dl fehérbor
- 1 kiskanál kakukkfű
- 1 csokor petrezselyemzöld
- só • bors • 4 evőkanál olívaolaj.

A halfejekből és zöldfűszerekből erős alaplevet főzünk, majd leszűrjük. Az olajban megdinszteljük az apróra vágott hagymát és a fokhagymát, majd belekeverjük a lehámozott, felszeletelt paradicsomot, és még 10 percig főzzük. Felöntjük az átszűrt hallével, hozzáadjuk a bort, a citromlevet, és felforraljuk. A halhúst darabokra vágjuk, és a levesbe tesszük, majd lassú tűzön főzzük még 25 percig. Tálaláskor a tetejét jól megszórjuk finomra vágott petrezselyemzölddel.

Spanyol kukoricalepény

(Tortilla de maíz)

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg kukoricaliszt
- 4 dl víz • só.

Megmelegítjük a vizet és megsózzuk. A kukoricalisztet tálba öntjük, és lassan adagoljuk hozzá a meleg, sós vizet, közben addig keverjük, amíg közepes keménységű, csomómentes tésztát nyerünk. Tizenhat egyforma nagyságú gombócot készítünk belőle, és 50 percig pihentetjük. Ezután kerek lepényeket nyújtunk belőlük. Megmelegített, olajmentes sütőlapon pár perc alatt mindkét oldalukat megsütjük, és tálalásig melegen tartjuk. Főképp mártásos, húsos ételekhez fogyasztják.

Spanyol töltött paprika

(Pimientos rellenos)

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 6 nagy, húsos paprika
- 40 dkg darált sertéshús
- 40 dkg paradicsom
- 1 nagy hagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 20 dkg rizs • 1,5 dl olívaolaj
- 1 kiskanál cukor • oregánó • só • bors.

A paprika szárát sapkaszerűen levágjuk, félretesszük, a magját kikaparjuk. A finomra vágott hagymát olajban üvegesre pároljuk. Hozzáadjuk a húst, pár percig kevergetve pirítjuk, majd megszórjuk a finomra vágott fokhagymával, beletesszük a meghámozott és felkockázott paradicsomot, a cukrot, oregánót, sót, borsot, és lefedve lassú tűzön 15 percig főzzük. Ezután hozzáadjuk a rizst, néhány percig tovább pároljuk. Amikor a rizs félig megpuhult, levesszük az edényt a tűzről. A paprikát megtöltjük a rizses keverékkel, és visszazárjuk a félretett sapkácskával, hústűvel megtűzzük. Közepesen meleg sütőben kb. 1 órát sütjük, lehetőleg cseréptepsiben. Hosszában félbevágva, forrón tálaljuk.

Spanyol omlett

(Tortilla de huevos)

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 6 tojás • 2 evőkanál tej
- 1 kis fej hagyma • 50 dkg szikkadt kenyér
- olívaolaj a sütéshez.

A tojást fölverjük a tejjel és a sóval, hozzáadjuk a pirított hagymát és belemorzsoljuk a kenyeret. Serpenyőben, kevés forró olajon, közepes lángon sütjük az egyik oldalát, majd lapáttal megfordítjuk, és készre sütjük. Párolt zöldséggel vagy salátával kínáljuk.

Spanyol töltött paprika másképp

(Pimientos rellenos)

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 12 nagy, húsos paprika
- 25 dkg darált sertéshús
- 2 kis csésze rizs • 2 tojássárgája
- 1 nagy hagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- petrezselyemzöld
- só • őrölt bors • olívaolaj
- 1 kis doboz sűrített paradicsom
- 1 pohár száraz fehérbor.

Serpenyőben, olajon megpirítjuk a hagymát és a darált húst, majd sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a főtt rizst és az apróra vágott petrezselyem felét. Megkeverjük, majd levesszük a tűzről. Hozzákeverjük a 2 tojássárgáját, és hagyjuk kihűlni. Ezután a paprikákat megtöltjük a keverékkel, és nagy átmérőjű cseréplábasba fektetjük. Serpenyőben, olajban megmelegítjük a sűrített paradicsomot, beletesszük a zúzott fokhagymát, és a maradék zöldpetrezselymet. Ezzel a szósszal kenjük meg a paprika tetejét, és felforraljuk, ekkor meglocsoljuk egy kevés olajjal, borral. Ezután nagyon kis lángon 30 percig lefedve főzzük, és óvatosan kevergetjük, vagy rázogatjuk az edényt, hogy le ne süljön. Forrón tálaljuk.

Szent Izidor vörös káposztája

(Lombarda de San Isidro)

Elkészítési idő: 2 óra, 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg vörös káposzta
- 50 dkg krumpli • 1 babérlevél
- 2 hagyma • 0,5 cl ecet
- 6 evőkanál sertészsír
- 3 ranett alma
- 20 dkg húsos szalonna
- só • bors.

A káposztát legyaluljuk (vagy nagyon vékony csíkokra vágjuk). A hagymát felaprítjuk, az almát meghámozzuk, és kockára vágjuk. A szalonnát és a krumplit feldaraboljuk. Megolvasztjuk a zsírt, és megpirítjuk benne a hagymát, majd hozzáadjuk a káposztát, az almát és a szalonnát. Néhány percig pároljuk (kevergessük, hogy ne égjen le, míg levet ereszt), majd felöntjük 1 l forró vízzel, fűszerezzük, és tovább főzzük kis lángon. Egy óra elteltével beletesszük a krumplit, újra lefedjük, és még 30 percig főzzük. Forrón tálaljuk, és könnyű vörösbort kínálunk mellé.

Sültpaprika-saláta

(Ensalada de pimientos asados)

Elkészítési idő: 60 perc + érlelés

Hozzávalók 6 személyre:

• 12 nagy, húsos paprika • 1 kg kemény paradicsom
• 2 nagy vöröshagyma • olívaolaj • ecet • só.

A paprikát közepesen meleg sütőben 30 percig sütjük. Amikor langyosra hűlt, kicsumázzuk, a héját lehúzzuk, és csíkokra vágjuk. A paradicsom héját lehúzzuk, felkockázzuk, a hagymát finomra vágjuk. A zöldségeket salátástálban megsózzuk, jól összekeverjük olívaolajjal, ecettel, s hűtőben összeérleljük. (Ez a saláta befőttesüvegben télire is eláll.)

Szent Jakab tortája

(Tarta de Santiago)

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 6 személyre:

A tésztához: 1 tojás • 12,5 dkg liszt • 12,5 dkg cukor
• 1 kiskanál őrölt fahéj.
A töltelékhez: 50 dkg hámozott mandula
• 50 dkg cukor • 8 tojás • 1 kiskanál őrölt fahéj
• 1 citrom lereszelt héja • vaj.
A tetejére: cukorjég.

Először a tésztát készítjük el: a tojást összekeverjük egy kanál vízzel, a fahéjjal és a cukorral. Folyamatosan, állandó keverés közben hozzáadjuk a lisztet, és addig keverjük, míg finom, egyenletes tésztát kapunk. Táblára borítjuk, és vékonyra nyújtjuk. Egy tortaformát vékonyan kivajazunk, belesimítjuk a tésztát. Most következik a *töltelék*: a mandulát finomra törjük vagy őröljük. A tojásokat összekeverjük a cukorral, a fahéjjal és a reszelt citromhéjjal. hozzáadjuk a mandulát (tegyünk félre egy keveset a díszítéshez). A keveréket beleöntjük a tésztával bélelt tepsibe, a tetejére szórjuk a félretett mandulát, és 200 °C-osra előmelegített sütőben aranypirosra sütjük. Ha kihűlt, egy kartonlap közepét kereszt alakban kivágjuk, ennek segítségével cukorjeget hintünk a tetejére, így díszíthetjük ezt a hagyományos ünnepi tortát (Szent Jakab Spanyolország védőszentje). Papírcsipkével díszített tálon szolgáljuk fel.

Szent János tortája

(Tarta de San Juan)

Elkészítési idő: 85 perc

Hozzávalók 6 személyre:

A tésztához: 2 dl langyos tej • 30 dkg liszt
• 10 dkg cukor • 5 dkg vaj • 3 dkg élesztő
• 1 citrom lereszelt héja • 1 tojás
A marcipánhoz: 20 dkg darált mandula
• 20 dkg porcukor • 1,25 dl tej.
A tetejére: 5 dkg fenyőmag.
• 15 dkg kandírozott cseresznye és sárgadinnye

Az élesztőt elmorzsoljuk a langyos tejben, összekeverjük a vajjal, a reszelt citromhéjjal, a tojással, és 20 dkg liszttel. Jól összedolgozzuk, a maradék 10 dkg lisztet fokozatosan adjuk hozzá. A gyúrótáblát belisztezzük, a cukrot itt dolgozzuk bele a tésztába. Kivajazunk egy tortaformát, a tésztát egyenletesen belenyomkodjuk úgy, hogy körben pereme legyen. Meleg helyen, ruhával letakarva megkelesztjük (kétszeresére nő). Ezután ráöntjük a marcipánt, a tetejét megszórjuk a földarabolt gyümölccsel és a fenyőmaggal, majd előmelegített sütőben 30 perc alatt megsütjük. A *marcipán* elkészítése: a porcukrot összekeverjük a tejjel, és beledolgozzuk a darált mandulát úgy, hogy sima, lágy, jól kenhető krémet kapjunk.

Tőkehal mártásban

(Merluza en salsa)

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg tőkehalfilé • petrezselyemzöld • 1 kis hagyma
- só • olívaolaj • 2 gerezd fokhagyma • 1 citromkarika
- 1 kis szelet kenyér • 1 kis paradicsom.

Egy kevés forrásban lévő sós vízbe pár csepp olajat öntünk, beletesszük a citromot, a hagymát és a feldarabolt paradicsomot, majd pár percig főzzük. Ezalatt megpirítjuk a kenyeret, finomra vágjuk a zöldpetrezselymet és fokhagymát, majd mozsárban együtt eldörzsöljük. Forró olajban lassú tűzön sütni kezdjük a csíkokra vágott halat. Amikor megpirult, hozzáadjuk az összezúzott keveréket, és meglocsoljuk a citromos-paradicsomos lével. Nagyon lassú tűzön addig főzzük, míg a lé besűrűsödik.

Forrón tálaljuk.

Tengeri hal mozarab módra

(Rape mozárabe)

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 l halalaplé • 2 kg tengeri hal • 10 dkg hagyma
- 10 dkg sárgarépa • liszt • 2,5 dkg mazsola
- konyak • olaj • só.

Forró olajban megpirítjuk a finomra vágott hagymát és répát. A haldarabokat megsózzuk, lisztbe forgatjuk, és többször megforgatva megsütjük, majd a hagymához adjuk a mazsolával és konyakkal együtt. Felöntjük a halalaplével, és 15 percig főzzük. Forrón tálaljuk.

Tintahal sherryben

(Calamares al jerez)

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg apró tintahal • 1 kg hagyma • 1 pohár sherry
- 2 babérlevél • 3 szál friss menta • szerecsendió
- 3 szál sáfrány • olaj • só.

Forró olajban megpirítjuk a felkockázott hagymát a babérlevéllel és a finomra vágott mentával. Hozzáadjuk a megtisztított halat, ráöntjük a sherryt, ízesítjük sóval, szerecsendióval és sáfránnyal. Lassú tűzön 10 percig főzzük. Forrón tálaljuk.

Tőkehal sütve-rázva

(Bacalao al pil-pil)

Elkészítési idő: 45 perc + áztatás

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg sós tőkehal • 4,5 dl olaj • 4 gerezd fokhagyma
- 1 csokor petrezselyemzöld • 1 cseresznyepaprika.

A fokhagymát és a cseresznyepaprikát apróra vágjuk, és forró olajban megpirítjuk. Az előző nap beáztatott tőkehalat feldaraboljuk, majd ugyanabban a vízben felforraljuk. Kiemeljük a haldarabokat, és bőrös felükkel lefelé cserépedénybe rakjuk. A fokhagymáról leszűrt forró olajat a halra öntjük úgy, hogy teljesen ellepje, majd az edényt rázogatva sütjük, míg az olaj opálos fehérré válik, és besűrűsödik. Tetejére szórjuk a fokhagymát és paprikát, majd még 5 percig forraljuk. Tálaláskor megszórjuk finomra vágott petrezselyemzölddel.

Abban az edényben kínáljuk, amelyben sütöttük.

Valenciai rizs

(Paella valenciana)

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 6 személyre:

- 40 dkg rizs • 1 csirke
- 50 dkg sertéscomb • 1 l húsleves
- 1 hagyma • 2 gerezd fokhagyma
- 1 zöldpaprika • 2 nagy paradicsom
- 10 dkg zöldborsó • 20 dkg zöldbab
- 1 mokkáskanál sáfrány • 1 dl olívaolaj
- 2 evőkanál finomra vágott petrezselyemzöld
- 2 evőkanál sertészsír • 1 kis szál fűszeres kolbász
- bors • pirospaprika • 10 dkg tintahal
- 10 dkg rák • 10 dkg kék kagyló.

Nagy átmérőjű cseréplábasban vagy vastag falú serpenyőben fölhevítjük az olajat és a zsírt. Beledobjuk az apróra darabolt csirkét és disznóhúst, alaposan megpirítjuk. (Ha hozzá tudtunk jutni tintahalhoz, ezt szintén ekkor adjuk hozzá a megpirított húshoz.) Rászórjuk a zöldpetrezselyem és a fokhagyma felét, az apróra vágott kolbászt és a felkockázott paradicsomot. Néhány percig együtt főzzük, majd felöntjük a levessel, sózzuk, borsozzuk, megszórjuk egy csipetnyi pirospaprikával. Jól elkeverjük, néhány percig forraljuk. Ezután egyenletesen rápergetjük a rizst, a sáfrányt, a maradék fokhagymát és a zöldpaprikadarabokat. A kagylót forró, sós, fokhagymás vízben 2 percig főzzük, míg a héja kinyílik, majd a fenti masszához keverjük. Fedő nélkül 20-30 percig főzzük (a rizs minőségétől függően). Amikor félig puha, villával szépen elrendezgetjük a hozzávalókat, hogy tálaláskor jól mutasson (a kész rizst már nem lehet bolygatni). Ekkor adjuk hozzá a zöldborsót és a babot is, amit előzetesen megpároltunk. Amikor a

rizs már beszívta a levest és puha, az edényt fóliával letakarjuk, levesszük a tűzről, és néhány percig pihentetjük.

Tálalás előtt bőven megszórjuk nagyon finomra vágott zöldpetrezselyemmel. (Az igazi ínyencek a valenciai paella tetejére a főzés utolsó perceiben csigát és articsókát is tesznek. A csigát előzetesen sós vízben puhára főzik, az articsókát szintén, de ez utóbbiakat főzés előtt citromlébe kell mártani, hogy a forró víztől ne feketedjenek meg.)

Valenciai mandulatej

(Horchata de chufas valenciana)

Elkészítési idő: 2 óra, 30 perc + áztatás

Hozzávalók 8 személyre:

- 1 kg mandula
- 1 kg cukor • 5 l víz
- darabos fahéj.

Váltott vízben megmossuk a mandulát. Hideg vízben 12-14 órát áztatjuk. Folyó vízben addig öblítjük, míg a víz teljesen tiszta lesz. Lecsöpögtetjük, és mozsárban összetörjük (használhatunk darálót is), s időnként kevés vizet adunk hozzá. A masszához hozzákeverjük a vizet, és egy darab fahéjat, majd 2 órán át hűvös helyen pihentetjük. Ezután hozzáadjuk a cukrot, és alaposan összekeverjük, hogy a cukor teljesen feloldódjon. A keveréket átpasszírozzuk először egy durvább szűrőn vagy szitán, majd egy megnedvesített finom szitán. Így végül sűrű, tejszerű folyadékot nyerünk, amelyet jól lehűtve szolgálunk fel. Rendkívül hűsítő, finom ital.

A mandulatejet gyakran fagyasztják is, ilyenkor időről időre meg kell keverni, hogy a jégkristályok összetörjenek, és így végül kásává fagyott üdítőt nyerünk, amelyet vastag szívószállal szolgálunk fel.

Valenciai saláta

(Ensalada a la Valenciana)

Elkészítési idő: 3 óra + érlelés

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 érett, lédús narancs
- 1 kisebb hagyma • 10 fekete olajbogyó
- 1 endívia • 2 evőkanál fehér borecet
- 3 evőkanál olívaolaj
- 1 mokkáskanál bors • só.

Erős, gyors keveréssel összedolgozzuk az olajat, ecetet, sót, borsot. A hagymát karikára vágjuk, a narancsot meghámozzuk, majd vékonyan felszeleteljük. Az endíviát aprára tépkedjük. Lazán összekeverjük a salátát, hagymát, narancsot és olajbogyót, majd meglocsoljuk az olajos öntettel. Legalább fél órára a hűtőbe tesszük.

Zöldsaláta

(Ensalada de hortalizas)

Elkészítési idő: 15 perc + érlelés

Hozzávalók 6 személyre:

- 6 kemény paradicsom • 3 uborka
- 2 hagyma • 2 nagy zöldpaprika
- 10 dkg zöld olajbogyó • olívaolaj
- ecet • só.

A hagymát megtisztítjuk, az uborkát és a paradicsomot meghámozzuk, mindent karikára vágunk. A paprikát kicsumázzuk, és csíkokra szeljük. A zöldségeket egy nagy salátástálba öntjük, sózzuk, meglocsoljuk olívaolajjal és ecettel, hozzáadjuk az olajbogyót, és jól összekeverjük. Tálalás előtt a hűtőben pihentetjük.

SPANYOL SÖRKORCSOLYÁK

(Tapas Españolas)

Vendégváró nyársak

Elkészítési idő: 35 perc + hűtés

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg tonhalfilé
- 6 hajszálvékony szelet füstölt sonka
- 16 pici barna csiperke
- 2 evőkanál olívaolaj
- őrölt bors • só.

A mártáshoz: • 1 gerezd fokhagyma
- 4 evőkanál majonéz • 1 evőkanál paradicsompüré.

A gombákat száraz konyhai törlőpapírral megtörölgetjük. A halfiléket 2 centis kockákra vágjuk. A gombát, halat, sonkát négyfelé osztjuk, majd felváltva nyársacskákra húzzuk. Sózzuk, borsozzuk, és kevés felhevített olajon körbesütjük. *Mártást* is készítünk hozzá: a majonézt simára keverjük a paradicsompürével és a szétzúzott fokhagymával. Tálalás előtt legalább húsz percre behűtjük.

jó tudni!

A morcilla, a spanyol véres hurka, számos laktató étel alapanyaga, többek között a fabadáé is.

Paprikás csemege

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 6 kaliforniai paprika (2 zöld, 2 piros és 2 sárga)
- 60 dkg paradicsom • 4 tojás
- 2 gerezd fokhagyma • 1 kiskanál citromlé
- 6 evőkanál hidegen sajtolt olívaolaj
- 1 csokor petrezselyemzöldje • őrölt bors • só.

A paprikákat megmossuk, csutkájukat eltávolítjuk, és hosszú csíkokra vágjuk. Az olajat egy nagyobb serpenyőben felforrósítjuk, és ropogósra sütjük benne a paprikacsíkokat. Ízesítjük zúzott fokhagymával, sózzuk, borsozzuk, és hozzáadjuk a citromlevet. A meghámozott paradicsomot szétnyomkodjuk, és hozzákeverjük a paprikához. Megszórjuk apróra vágott petrezselyemzöldjével, és jól összeforraljuk. Négy tányérra osztjuk a paprikás csemegét, és mindegyikre egy tükörtojást teszünk.

Tartalomjegyzék

Előszó 5

Alicantei lecsó 11
Andalúz szardínia 11
Almatorta 12
Alicantei vadnyúlpecsenye 12
Almás desszertpuding 13
Andalúz gazpacho 14
Andalúz csirke 14
Andalúz marhamáj 15
Ánizstorta 16
Aragóniai bárány 16
Articsóka ecetes mártásban .17
Asztúriai pacal 18
Asztúriai cserepes 19
Ávilai rostélyos 20
Bilbaói ökörsült 20
Borjúcomb
narancsmártásban 21
Csípős bab 22
Csokoládés nyúlpecsenye .22
Csőben sült
rakott padlizsán 23
Fejtettbab-leves 24
Fokhagymaleves 24
Fokhagymás kecskesült . .25
Fokhagymás pisztráng . . .26
Folyami rák 26
Forró csokoládé 27
Galíciai leves 27
Gesztenyés nyúl 28
Gombás nyúlpecsenye
kapribogyóval 28
Grillázs 29
Gyümölcsbólé gazdagon .30
Hagymás máj 30
Hegyi lecsó 31
Húsvéti mázas
gyümölcslepény 32
Húsgombóc mártással . . .33
Ibizai fűszeres likőr 34
Karácsonyi
mandulalepény 34
Karácsonyi gyümölcsbólé .35
Karácsonyi malacsült 36
Katalán bab 36
Katalán banán 37
Katalán kagyló 38
Katalán spenót 38
Kígyófánk 39
Koszorúcskák 40
Krumplilepény 40
Krumplis szardínia 41
Leves folyami rákból 42
Madridi csicseriborsó 43
Madridi gyümölcssaláta . .44
Madridi lecsó 44
Madridi pacal 45
Mandulaleves 46
Manchai csirke 46
Mandulás fogolypecsenye .47
Mandulatorta 48
Marhamáj borban 48
Marhavese sherryben 49
Marhamáj sült krumplival .50
Mézben pattogatott
kukorica 50
Mézes tőkehal 51
Navarrai pisztráng 51
Navarrai bárányborda 52

Navarrai csirke 52
Navarrai nyúlpecsenye ...53
Navarrai spárga 54
Navarrai szardínia 54
Őszibarack borban 55
Padlizsán rostélyon 55
Pamplonai tonhal 56
Padlizsántorta 56
Paprikás sertésszeletek ...57
Paradicsomos
tonhalsaláta 58
Párolt szardínia 58
Pireneusi fánk 59
Pisztráng vörösborban ...60
Reggeli sütemény 60
Rozmaringos
nyúlpecsenye 61
Saláta grillezett
zöldségekből 62
Saláta katalán módra 62
Santanderi szardínia 63
Sárgadinnye gazpacho ...64
Sonkás pisztráng 64
Santanderi zöldségtál 65
Spanyol halleves 66
Spanyol kukoricalepény ..66
Spanyol töltött paprika ...67
Spanyol omlett 68
Spanyol töltött paprika
másképp 68
Szent Izidor
vörös káposztája 69
Sültpaprika-saláta 70
Szent Jakab tortája 70
Szent János tortája 71
Tőkehal mártásban 72
Tengeri hal
mozarab módra 72
Tintahal sherryben 73
Tőkehal sütve-rázva 73
Valenciai rizs 74
Valenciai mandulatej 75
Valenciai saláta 76
Zöldsaláta 76

Spanyol sörkorcsolyák .77
Vendégváró nyársak 77
Paprikás csemege 78

SOROZATUNK KÖTETEI:

A 100 LEGJOBB

- aprósütemény
- bajor fogás
- befőtt és lekvár
- csülkös recept
- disznótoros finomság
- étel bográcsban
- étel marhahúsból
- étel sertéshúsból
- falusi étel
- fokhagymás recept
- francia recept
- görög recept
- gyors étel
- gyümölcsös recept
- hagymaétel
- karácsonyi recept
- karácsonyi sütemény
- kenyérféle
- kínai étel
- mártás
- mediterrán recept
- mézes finomság
- német recept
- olcsó étel
- paprikás étel
- paradicsomos recept
- pikáns étel
- pizza és lepény
- recept borjúhúsból
- recept darált húsból
- recept erdei gyümölcsökből
- recept ínyenceknek
- recept kirándulóknak
- recept sörrel és borral
- recept szárnyasokból
- recept tejfélékből
- reformdesszert
- skandináv recept
- távol-keleti recept
- tojásétel

ISBN 963-9266-11-6
9 789639 266117 >
www.stbkonyvek.hu

STB KÖNYVEK