



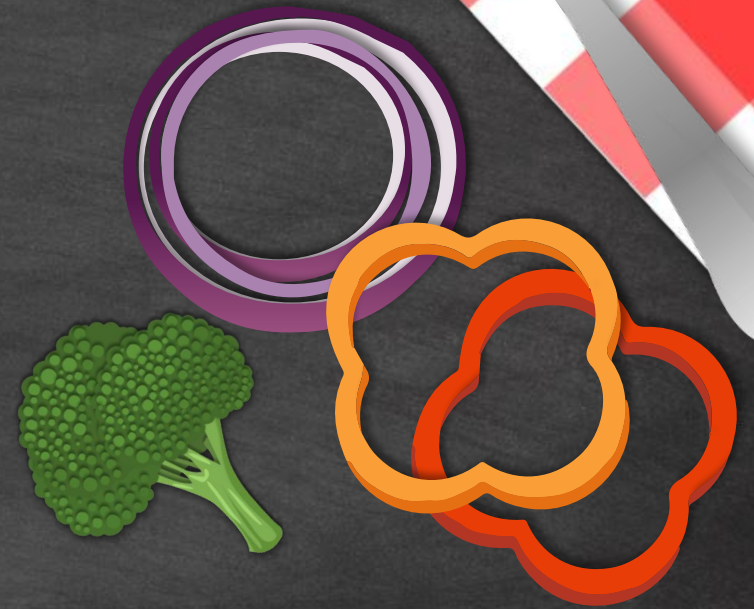
Przewodnik kulinarny po Walencji

Walencja, znana z bogatej kultury i przepięknych plaż, zachwyca również swoją kuchnią.

Oto kilka przepisów i potraw które mieliśmy przyjemność poznać biorąc udział w uczniowskich praktykach zagranicznych w **Walencji** w październiku 2024 r.



Desery



Sernik

żółtka jaj - 180 g

mleko skondensowane - 200 g

cukier - 200 g

śmietana - 200 g

skrobia kukurydziana - 25 g

ser śmietankowy - 850 g

ser brie - 200 g

ser kozi - 100 g

1. Umieścić w termomiksie w temperaturze 80°C/5 min/v3.
2. Wprowadź masę i ustaw 2 minuty przy prędkości 10.
3. Przełać do tortownicy, przepuszczając przez wcześniej wyłożone papierem sitko (z grubym otworem).
4. Pozostawić na 4 godziny
5. Piec w piekarniku w temperaturze 220°C, 15 minut, 3 termoobieg.
6. Pozostawić na 8 godzin



Ciasto Marchewkowe

5 jajek

150 gram Cukru

500 gram marchewek

skórka z jednej pomarańczy

200 gram mąki ryżowej

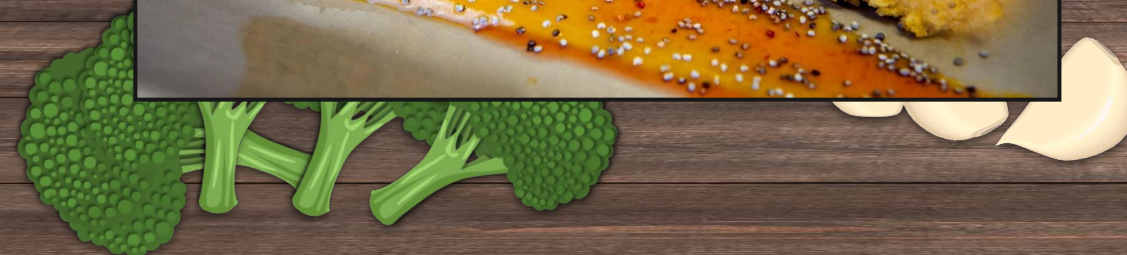
150 gram mąki migdałowej

120 gram mleczka kokosowego

cynamon

kardamon

1. Ubić białka na sztywno z cukrem
2. Obrać marchewki i zetrzeć
3. Zmiksować razem wszystkie składniki
4. Wylać na blaszkę i piec w 180 stopniach przez 20-25 minut
5. Wyporcjować i udekorować



Dania wytrawne



Wegetariańska Moussaka

3 bakłażany

cebula

czosnek

marchewka

cukinia

200 gram soczewicy

30 gram masła

gałka muskatołowa

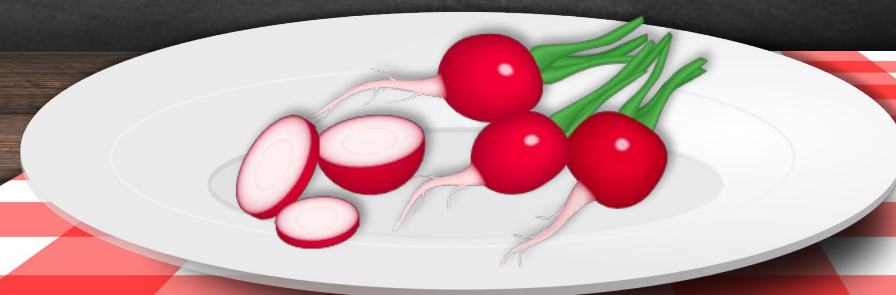
sol

40 gram maki pszennej

30 gram parmezanu

400 gram mleka

1. Pokroić bakłażany na plastry
2. Wyłożyć na blaszkę i upiec
3. Pokroić warzywa w kostkę i usmażyć
4. Soczewicę dodać do zeszkłonych warzyw i dusić
5. Z mąki gałki muskatołowej i mleka zrobić beszamel
6. Beszamel wymieszać z wcześniej przygotowanym farszem
7. Do naczynia wyłożyć warstwę upieczonych bakłażanów
8. Na bakłażany nałożyć warstwę farszu
9. Powtarzać czynność
10. Przygotowana moussake pieczemy w 190 stopniach przez 20-30 minut
11. Zetrzeć ser na wiórki
12. Upieczona moussake porcjujemy, polewamy salsa, sypiemy parmezanem i ozdabiamy rukola



Salsa Pomidorowa

3 cebule

4 marchewki

czerwona papryka

seler naciowy

główka czosnku

2 kg pomidorów

sól

świeża bazylia

oregano

1. Pokroić warzywa i smażyć do momentu rozpadnięcia się pomidorów
2. Wszystko zblendować na gładką masę
3. Gotowa salsę przelać do naczynia





Sajgonki

1. Usmaż kapustę na złocisty kolor.
2. Gdy masa będzie złocista, dodaj vermicelli i wymieszaj.
3. Dodaj sos sojowy.
4. Zdejmij z ognia dodaj marchewkę i wymieszaj.
5. Masę zawiń w papier ryżowy i posmaruj białkami jajek.
6. Smażyć na złocisty kolor w głębokim oleju.



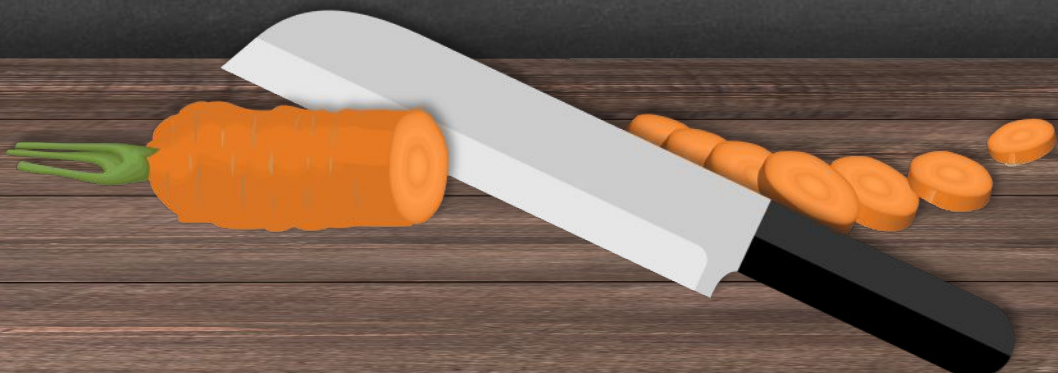


Wok Mongolian Beef

Salsa

Połącz: sos ostrygowy, sos sojowy, wino białe, olej sezamowy, ocet chiński i sirache.

1. Wołowinę zamarynuj w sosie sojowym, sosie ostrygowym, oleju słonecznikowym. Zostaw na dwie godziny.
2. Do gorącego woka wlej olej i podsmaż marynowane mięso z solą.
3. Dodaj czosnek, czerwoną cebulę i szczypiorek.
4. Dodaj rondelk z bulionem drobiowym i sosem salsa i gotuj, aż masa będzie gładka.



Tartar de atun rojo, cerezas y mozzarella



tuńczyk czerwony ok. 90g

jabłko 30g

sos sojowy 5ml

skórka pomarańczowa

sok z limonki

sos wiśniowy 20ml

kietki do dekoracji

1. Tuńczyka pokroić w grubszą kostkę,
2. Przyprawić sosem sojowym, sokiem z limonki, skórką pomarańczy.
3. Następnie dodać drobno pokrojone jabłko,
4. wyporcjować, podawać na sosie wiśniowym z dodatkiem dressingu z mozzarelli.



Vitello tonnato “Tintorerera”

cielęcina pieczona z tymiankiem

250g

oliwa z oliwek 10ml

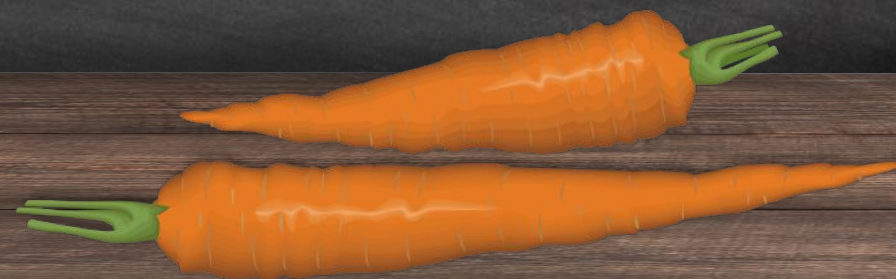
majonez truflowy ok.30g

tarty parmezan

mielony pieprz

kietki do dekoracji

1. Włoską pieczoną i ostudzoną cielęcinę pokroić w drobne plastry, rozłożyć na płaskim talerzu,
2. Przyprawić solą gruboziarnistą, świeżo mielonym pieprzem,
3. Połączyć odrobiną oliwy z oliwek, udekorować majonezem truflowym, tartym parmezanem, kiełkami oraz kwiatami.



Smacznego!

Autorzy przewodnika: Sylwia Wardas, Martyna Prażanowska, Bartosz Sitarski,
uczniowie Technikum nr 2 w Rudzie Śląskiej, kierunek technik żywienia i usług gastronomicznych.

Miejsca praktyk: Restauracja Les Maduixes
Restauracja El Bouet
Restauracja Tintorera Wine

Zaprezentowane potrawy poznaliśmy podczas praktyk zagranicznych. Przedsięwzięcia "**Gotowi na nowe wyzwania – europejskie staże zawodowe**" realizowane było w ramach projektu „Międzynarodowa mobilność edukacyjna uczniów, absolwentów oraz kadry kształcenia zawodowego” współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, w Programie Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 realizowanego na zasadach Programu Erasmus+.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

