

Projekt PO WER VET Kształcenie i Szkolenia Zawodowe

Jak zostać profesjonalistą w swoim zawodzie?



Książka kucharska – Kuchnia Maltańska

Autorzy: Uczestnicy Projektu:

Grupa czwarta i piąta

Projekt PO WER VET Kształcenie i Szkolenia Zawodowe

Jak zostać profesjonalistą w swoim zawodzie?

Spis treści:

- 1. Wstęp**
- 2. Fenek biz – Zalza**
- 3. Bragioli**
- 4. Spaghetti Marinara**
- 5. Brungiel**
- 6. Calamari**
- 7. Aljota**
- 8. Gbejna**
- 9. Qargha Baghli Mimli**
- 10. Kapunata**
- 11. Kawlata**
- 12. Qaghaq tal ghesel**
- 13. Minestra**
- 14. Torta tal-fenek**
- 15. Ross fil forn**
- 16. Qarnita**
- 17. Kinnie**

Projekt PO WER VET Kształcenie i Szkolenia Zawodowe

Jak zostać profesjonalistą w swoim zawodzie?

Kuchnia maltańska - potrawy i napoje charakterystyczne dla Malty oraz kultury jej mieszkańców. Obecne wpływy odgrywają znaczącą rolę w maltańskiej kuchni. Bliskość Włoch spowodowała rozpowszechnienie na Malcie potraw z makaronu, po Brytyjczykach zostały steki, szarlotka i smażona ryba z frytkami. Autentyczne maltańskie potrawy należą do kuchni śródziemnomorskiej, która oparta jest na prostych, świeżych, łatwych do pozyskania produktach. Wyjątkowy smak warzyw i owoców zapewnia wszechobecne słońce.

Ryby i owoce morza

Jak każdy kraj wyspiarski, Malta oferuje wiele rodzajów ryb. Jeśli mamy pewność, że pochodzą ze świeżego połowu, koniecznie trzeba ich spróbować. Wody wokół Malty należą bowiem do najczystszych w basenie Morza Śródziemnego. Szczególnie polecamy lampukę – tradycyjną rybę maltańską z gatunku okoniowatych dostępną zwykle od sierpnia do grudnia. Nie brakuje również potraw z ośmiornicy, kalmarów, krabów, krewetek czy muli. Na pierwsze danie często podawana jest tu zupa rybna.

Królik (*Stuffat tal-Fenek*)

To typowy przysmak maltański. Zwykle podawany w postaci potrawki lub ze spaghetti.

Z wizytą w piekarni

Szczególne warte polecenia są małe bułeczki z ciasta francuskiego zwane *pastizzi*. Zwykle nadziewane serem ricotta lub groszkiem. Inną maltańską specjalnością jest chleb, zazwyczaj wypiekany w tradycyjnych glinianych piecach. Może przybrać formę *ftiry* czyli niewielkiego, płaskiego placka z dziurką w środku, używanego najczęściej do przygotowywania kanapek, które bez problemu można zakupić w czasie lunchu w pubie czy kawiarni. Inną typową maltańską przekąską na bazie chleba jest *Hobż biż-żejt* – kanapka podawana najczęściej z oliwą z oliwek, czosnkiem, pastą pomidorową, oliwkami i tuńczykiem.

Projekt PO WER VET Kształcenie i Szkolenia Zawodowe

Jak zostać profesjonalistą w swoim zawodzie?

Czym się chłodzić w letnie dni...

Kinnie to lokalny, gazowany napój bezalkoholowy. Ma ziołowy, słodko-gorzki smak. Jego główne składniki to pomarańcze chinotto oraz zioła. Mówi się, że to alternatywa dla coca-coli. Miejscowe, lekkie piwo nosi nazwę Cisk. Jest bardzo popularne i ogólnie dostępne. Idealne na lato.

Lokalne przysmaki

Podczas wizyty na Malcie nie wolno zapomnieć o lokalnych przysmakach: serze kozim (lub owczym) *Ġbejna* oraz kielbasie z kolendrą, która nosi nazwę *zalzett*. Bardzo popularna jest również pasta z bobu tzw. *bigilla*.

Bardzo wiele restauracji oferuje typowe włoskie dania czyli pizze i makaron. Popularną włoską potrawą jest również *timpana* – czyli zapiekanka z makaronu, mięsa, serów i warzyw.

Biorąc pod uwagę dziesiątki lat dominacji brytyjskiej (Malta stała się kolonią brytyjską w 1815 r. a niepodległość uzyskała stosunkowo niedawno bo w 1974 r.) oraz rzesze turystów z Anglii czy Szkocji nie dziwi fakt, że na Malcie znajdziemy bardzo wiele restauracji serwujących nie tylko typowe angielskie śniadania, ale również znakomite steki.

Poniżej prezentujemy przykłady dań maltańskich, z którymi spotkaliśmy się podczas praktyk zawodowych. Często mieliśmy szansę je przygotować samodzielnie lub spróbować podczas pracy w kuchni hoteli Kempinski, Grand's oraz Cornucopia.

Projekt PO WER VET Kształcenie i Szkolenia Zawodowe

Jak zostać profesjonalistą w swoim zawodzie?

Fenek biz – Zalza



Fenek biz – Zalza to maltanska potrawka z królika, podawana z dodatkiem cebuli, ziół i wina. Jest bardzo charakterystyczną, regionalną potrawą na Malcie, prawie w każdej restauracji można spróbować tego wykwintnego dania.

Składniki:

- 1 polędwica wieprzowa
- 1 garść tłuczonego czarnego, świeżego pieprzu z Kampot
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1/2 łyżeczki soli
- Sos- do redukcji 10 ziaren czarnego pieprzu
- 4 gałązki estragonu
- 1 łyżka selera naciowego utartego na tarce na najmniejszych oczkach
- 2 łyżki białego octu winnego
- 1 szalotka
- 10 łyżek białego wytrawnego wina
- Sos- właściwy 100g masła
- Szczypta pieprzu cayenne
- 2 łyżki drobno posiekanych liści estragonu
- Sól do smaku
- 4 łyżki białego wina
- 2 żółtka
- 1/2 łyżki selera naciowego utartego na tarce na najmniejszych oczkach
- Kilka ziaren kolorowego pieprzu do dekoracji

Projekt PO WER VET Kształcenie i Szkolenia Zawodowe

Jak zostać profesjonalistą w swoim zawodzie?

Sposób przygotowania:

1. Mięso przyrządzać w temperaturze pokojowej. Pieprz utłuc w moździerzu. Mięso włożyć do miski, skropić łyżką oliwy, posolić, dodać pieprz i dokładnie wymieszać. Na patelni rozgrzać kolejną łyżkę oliwy, podsmażyć mięso ma złoty kolor z każdej ze stron. Następnie przełożyć do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni. Piec ok. 15 min, po wyjęciu z piekarnika nie kroić szybciej niż przed upływem 8-10 min (zapewnienie soczystości mięsa).
2. Ziarna pieprzu roznieść, szalotki obrać i drobno posiekać. Wszystkie składniki do redukcji zagotować i przecisnąć przez sito.
3. Masło rozpuścić w rondlu na małym ogniu, odstawić. Do małej miski-przeciśniętego zredukowanego sosu odlać 6 łyżek i wymieszać z winem. Dodać żółtka i ubijać w kąpieli wodnej (stawiając miskę na garnku z gotującą wodą) na gęstą masę, jednak sos nie może być zbyt gorący, aby żółtka się nie ścięły. Zdjąć garnek z ognia i ciągle mieszając powoli dodawać masło, po czym ponownie postawić miskę na garnku z wodą i podgrzewać, aż powstanie kremowy sos. Dodać zioła, doprawić solą i pieprzem cayenne, udekorować kolorowym pieprzem i od razu podawać w sosjerce obok mięsa bądź polewając mięso bezpośrednio.

SMACZNEGO!



Projekt PO WER VET Kształcenie i Szkolenia Zawodowe

Jak zostać profesjonalistą w swoim zawodzie?

Bragioli

Składniki:

- 6 cienkich plasterków wołowiny
- 400g mielonej cielęciny
- 2 plastry bekonu pokrojone w kostkę
- 2 ząbki czosnku
- 1/2 szklanki posiekanej pietruszki
- 1 łyżeczka oregano
- 1/2 kubka gbejniet (ser maltański)
- 2 jajka



Przygotowanie:

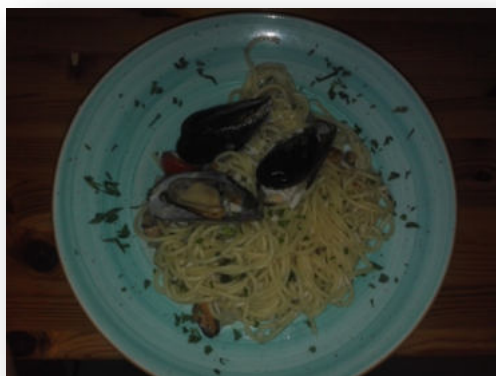
1. Najpierw ułóż plasterki wołowiny. W międzyczasie połącz pozostałe składniki i dopraw solą oraz pieprzem.
2. Następnie ułóż czubatą łyżkę mieszanki farszu na każdym kawałku wołowiny, dobrze rozprowadź ją.
3. Zwiń plastry wołowiny z farszem, zabezpiecz wykałaczkami.
4. Umieść bragioli w sosie i gotuj przez 1½ godziny na małym ogniu.

SMACZNEGO!

Projekt PO WER VET Kształcenie i Szkolenia Zawodowe

Jak zostać profesjonalistą w swoim zawodzie?

Spaghetti Marinara



Owoce morza to bez wątpienia jedno z najczęściej spożywanych dań przez ludzi na Malcie. Te przysmaki kuchni śródziemnomorskiej dają ogromne możliwości do stworzenia wielu dań, w tym Spaghetti Marinara.

składniki:

- ✓ 100g makaronu spaghetti na osobę
- ✓ 10-12 ośmiorniczek baby (świeżych lub powoli rozmrożonych)
- ✓ kilkanaście muszli, oczyszczonych i zamkniętych
- ✓ 200g obranych i oczyszczonych krewetek (świeżych lub rozmrożonych)
- ✓ 2-3 ząbki czosnku
- ✓ 100ml białego wina
- ✓ 3-4 łyżki oliwy
- ✓ płaska łyżka klarowanego masła
- ✓ 1 papryczka chili
- ✓ pieprz, sól

SOS:

- ✓ 4-5 dojrzałych pomidorów (możemy zastąpić puszką pomidorów krojonych)
- ✓ 3 ząbki czosnku
- ✓ 50ml wina
- ✓ 1 mała cebula

Projekt PO WER VET Kształcenie i Szkolenia Zawodowe

Jak zostać profesjonalistą w swoim zawodzie?

- ✓ świeża kolendra lub natka pietruszki
- ✓ świeży tymianek
- ✓ 2-3 łyżki oliwy
- ✓ sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

Pomidory sparzamy wrzątkiem i obieramy ze skórki. Kroimy w kostkę. Czosnek i cebulę siekamy. Na patelni rozgrzewamy oliwę, wrzucamy przeznaczony do sosu czosnek i cebulę. Podsmażamy przez minutę, uważając, by czosnek się nie przypalił, po czym podlewamy winem i redukujemy. Dorzucamy pomidory, solimy pieprzymy i dusimy na małym ogniu. Dorzucamy posiekane zioła. Po kilku minutach przekładamy zredukowany sos do miski.

Siekamy papryczkę. Makaron gotujemy al dente. Na patelni rozgrzewamy oliwę i masło, dorzucamy czosnek i chili, chwilę smażymy. Dorzucamy owoce morza. Lekko solimy. Smażymy przez ok. 2 minuty mieszając. Podlewamy winem i dusimy kolejne 2-3 min. Jeśli któraś z muszli się nie otworzyła – wyrzucamy ją. Dodajemy sos pomidorowy i całość dusimy mieszając przez ok. 2 min. Do sosu dodajemy ugotowany makaron i całość mieszamy, by sos oblepił spaghetti. Nakładamy na talerze i podajemy posypane świeżą kolendrą.

SMACZNEGO!!!



Projekt PO WER VET Kształcenie i Szkolenia Zawodowe

Jak zostać profesjonalistą w swoim zawodzie?

Brungiel



Potrzebne składniki:

- 4 cukinie przecięte na pół
- 500 gramów mięsa wieprzowego
- 3 średnie ziemniaki pokrojone w cienkie plasterki
- 1 duża cebula drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku
- 2 jajka
- 50 g startego sera
- 6 łyżek koncentratu pomidorowego
- Mały pęczek pietruszki drobno posiekany
- 250 ml wody
- Oliwa z oliwek
- Sól i pieprz
- średniej wielkości naczynia do pieczenia

Sposób przygotowania:

Wydrąż gąbczasty miąższ cukinii

Na patelni dodaj oliwę i smaż cebulę i czosnek przez dziesięć minut na średnim ogniu.

Następnie dodaj mielone mięso i 4 łyżki koncentratu pomidorowego.

Projekt PO WER VET Kształcenie i Szkolenia Zawodowe

Jak zostać profesjonalistą w swoim zawodzie?

Smaż na średnim ogniu przez dwadzieścia minut lub do momentu, aż mięso będzie dobrze zrumienione.

Rozgrzej piekarnik do 170°C.

Do mieszaniny mięsa dodaj jajka, pietruszkę, sól i pieprz do smaku. Wymieszaj razem.

Na dno naczynia do pieczenia wyłóż ziemniaki pokrojone w plasterki.

W osobnej misce wymieszaj wodę, 2 łyżki koncentratu pomidorowego i dwie łyżki oliwy z oliwek. Wydrążone cukinie ułóż w naczyniu do pieczenia, dokładnie nadziej przygotowanym farszem cukinie posyp obficie żółtym serem. Piecz 45 min w 170°C z funkcją góra-dół z termoobiegiem.

SMACZNEGO!!!



Projekt PO WER VET Kształcenie i Szkolenia Zawodowe

Jak zostać profesjonalistą w swoim zawodzie?



CALAMARI

Składniki:

- Świeże Kalmary, 4 średniej wielkości (licząc na dwie porcje)
- Mąka,
- Olej do głębokiego smażenia,
- Sól,
- Cytryna.

Sposób przygotowania przepisu:

- Wyczyść dokładnie kalmary, pokrój nożyczkami w krążki i obtocz w mące.
- Rozgrzej dobrze olej roślinny np. arachidowy lub słonecznikowy, otrząśnij kalmary z nadmiaru mąki i smaż małymi porcjami na złoty kolor.
- Wyciągnij z oleju na ręcznik papierowy, aby dobrze ociekły z tłuszczu, posól i od razu podawaj z kawałkiem cytryny, żeby każdy sobie mógł skropić sokiem według uznania.

SMACZNEGO!!!

Projekt PO WER VET Kształcenie i Szkolenia Zawodowe

Jak zostać profesjonalistą w swoim zawodzie?

Aljotta



Składniki:

- 500 g świeżej ryby np. dorsza, flądry, halibuta
- 700 ml wody
- 1 puszka pomidorów krojonych
- 2 cebule pokrojone w cienkie piórka
- 5-10 listków świeżej mięty
- 2 ząbki czosnku
- sól, pieprz i sok z 1 cytryny do smaku
- natka pietruszki do udekorowania

Sposób przygotowania:

Posiekana w piórka cebulę i posiekany czosnek usmaż w garnku na oliwie na złoty kolor. Następnie do garnka dodaj pomidory, posiekane zioła i wodę. Doprowadź zupę do wrzenia, zmniejsz ogień, a następnie dodaj rybę i gotuj na małym ogniu do czasu aż ryba będzie gotowa. Wyjmij rybę z garnka i usuń z mięsa ości, skórę i wszystkie niejadalne części. Znajdujący się w garnku wywar dalej podgrzewaj, dodaj do niego ryż i ugotuj do miękkości. Tak przygotowaną zupę rybną dopraw do smaku sokiem z cytryny, solą i pieprzem, a na sam koniec włóż kawałki ryby z powrotem do garnka. Zupę rybną podawaj z dodatkiem posiekanej natki pietruszki.

Projekt PO WER VET Kształcenie i Szkolenia Zawodowe

Jak zostać profesjonalistą w swoim zawodzie?

Gbejna



Ġbejna - to mały okrągły ser produkowany na Malcie (powszechnie kojarzony również z wyspą Gozo) zrobiony z mleka owczego, soli i podpuszczki. Większość mleka owczego produkowanego na Malcie jest wykorzystywana do produkcji tych małych serów. Ġbejna jest kształtowana w płocie sera zrobionego z suszonych trzciny, chociaż teraz używa się również plastikowych. Tradycyjnie suszy się je w małych, wentylowanych pomieszczeniach, z oknami chronionymi specjalną siatkową moskitierą. Świeża odmiana ma gładką konsystencję i mleczny smak i jest przechowywana we własnej serwatce w sposób podobny do mozzarelli. Odmiana suszona na słońcu ma bardziej zdecydowany, orzechowy smak prawie piżmowy i jest dość twarda. Odmianę pieprzu pokrywa się pokruszonym czarnym pieprzem i utwardza, po czym można je przechowywać w oleju lub marynować w occie. Ich ostry smak staje się bardziej pikantny, im bardziej się starzeją, a także rozwija się krucha konsystencja. Ġbejna jest ważnym elementem w wielu potrawach, takich jak soppa tal-armla. Często dodaje się go do potraw z makaronem lub zupy, aby poprawić smak.

Projekt PO WER VET Kształcenie i Szkolenia Zawodowe

Jak zostać profesjonalistą w swoim zawodzie?

Qargha Baghli Mimli

cukinie faszerowane mięsem, serem i pietruszką.



Składniki:

4 cukinie
750 g mielonego mięsa jagnięcego lub mielonego
1 duża drobno posiekana cebula
4 łyżki koncentratu pomidorowego
1/2 szklanki pomidorowej passaty
3 drobno posiekane ząbki czosnku
2 łyżki startego sera
1/2 szklanki drobno posiekanej natki pietruszki
1 ubite jajko
1/2 łyżeczki przyprawy uniwersalnej
1/2 łyżeczki zmielonego cynamonu
około 8 dobrej jakości pomidorów
4 ząbki czosnku
nasiona kopru

Projekt PO WER VET Kształcenie i Szkolenia Zawodowe

Jak zostać profesjonalistą w swoim zawodzie?

Sposób przygotowania:

W rondelku podsmażamy drobno posiekaną cebulę, gdy się zeszkli dodajemy cynamon i wymieszane przyprawy.

Następnie dodajemy mięso mielone i czosnek i smażymy do zrumienienia.

Wymieszaj pastę pomidorową i gotuj przez kilka minut.

Dodaj passatę, dobrze dopraw solą pieprzem oraz 2 liście laurowe i gotuj przez około 20 minut. Wyłącz i odkryj, aby nieco się ochłodziło.

Podczas gdy farsz gotuje się, obieramy ziemniaki i cebulę.

W innym rondlu lub dużej głębokiej patelni rozgrzewamy trochę oleju i smażymy plasterki cebuli.

Dodajemy pokrojone w plastry ziemniaki i czosnek, mieszamy z cebulą i smażymy przez kilka minut.

Doprawiamy solą i pieprzem, dodajemy 2 szklanki wody, przykrywamy i dusimy.

Gotujemy na małym ogniu aż ziemniaki będą w połowie ugotowane.

Usuwanie liście laurowe z farszu z mięsa mielonego, dodajemy starty ser, posiekaną natkę pietruszki i ubite jajko. Dobrze mieszamy. Następnie napełnij szpikulcami tą mieszanką.

Gdy ziemniaki są gotowe, rozkładamy je w naczyniu do pieczenia. Posypujemy kminkiem.

Na górę można podsypujemy serem. Piec w rozgrzanym do 200C piekarniku aż ziemniaki staną się nieco chrupiące.

SMACZNEGO!!!



Projekt PO WER VET Kształcenie i Szkolenia Zawodowe

Jak zostać profesjonalistą w swoim zawodzie?

Kapunata



Kapunata- pyszne danie wegetariańskie z papryką, kaparami, bakłazanem, cebulą, pomidorami, oliwkami i czosnkiem. Można je podawać na ciepło lub na zimno i najlepiej smakować z grubym kawałkiem świeżego pieczywa maltańskiego z lokalnej piekarni

Składniki

- kilka ząbków czosnku, zmiądzdzonych
- 4 lub 5 pomidorów
- 1 cebula, z grubsza posiekana
- 1 bakłazan, pokrojony w kostkę
- zielona, czerwona i pomarańczowa papryka, z grubsza posiekana (jeśli chodzi o kolory!)
- dobra garść kaparów
- sól i pieprz (sezon do smaku)
- 2 czubate łyżki koncentratu pomidorowego
- Oliwa z oliwek
- posiekane czarne oliwki
- świeża bazylia lub mięta

Projekt PO WER VET Kształcenie i Szkolenia Zawodowe

Jak zostać profesjonalistą w swoim zawodzie?

Przygotowanie:

- Zaczynij od bakłażana i naczynia do pieczenia. Wrzuć tam bakłażan, skrop oliwą z oliwek, dopraw solą i pieprzem. Wymieszaj wszystko razem i wrzuć do piekarnika, aż oberżyna będzie miała ładny złoty kolor - zajmie to tylko kilka minut.
- Weź garnek o odpowiedniej wielkości lub głęboką patelnię i podgrzej w niej oliwę z oliwek. Dodaj cebulę i zmiążdżony czosnek i gotuj, aż zaczną świecić półprzezroczysto.
- Dodaj pokrojone papryki i gotuj jeszcze przez kilka minut, a następnie dodaj grillowany bakłażan i pomidory.
- Zostaw te wszystkie pyszności na wolnym ogniu przez 15-20 minut, aż warzywa będą przyjemne i miękkie; możesz dodać trochę wody, jeśli coś zaczyna być trochę suche.
- Wrzuć oliwki i kapary, zanim dodasz co najmniej 2 łyżki pomidorowej pasty - ale możesz dodać więcej, jeśli naprawdę uwielbiasz *kunserwa*.
- Dodaj jeszcze odrobinę soli i pieprzu i gotuj jeszcze przez kilka minut. Ułóż to wszystko za pomocą kilku świeżych liści bazylii (lub mięty) dla dodatkowej sassy.

Smacznego!!!



Projekt PO WER VET Kształcenie i Szkolenia Zawodowe

Jak zostać profesjonalistą w swoim zawodzie?

Kawlata

maltańska warzywna zupa. Zazwyczaj jest przygotowana z kapusty i wieprzowiny - jest spożywana zimą.

Składniki:

- połowa kapusty
- 2 duże ziemniaki
- 2 duże cebule
- 1 lub dwie kalarepy
- por
- koncentrat pomidorowy
- dynia
- 3 lub 4 marchewki
- 4 maltańskie kiełbaski
- 400 g wieprzowiny
- olej oliwkowy
- sól i świeża papryka



Przygotowanie:

1. Usmaż cebule na oleju oliwkowym – nie pozwól żeby zmieniła swój kolor na brązowy. Dodaj pokrojone warzywa z przyprawami. Dodaj koncentrat pomidorowy. Dodaj mięso. Dolej wody. Podduś lekko mięso.

Zanim podasz, spróbuj i dodaj przyprawy jeśli jest to potrzebne.

SMACZNEGO!!!

Projekt PO WER VET Kształcenie i Szkolenia Zawodowe

Jak zostać profesjonalistą w swoim zawodzie?

Miodowe razki- qaghaq tal ghesel



Jest to ciasto drożdżowe z marmoladą w środku, jest to słodki przysmak na Malcie, jest dostępny prawie w każdej cukierni.

Wszystkie składniki nadzienia (z wyjątkiem semoliny) włożyć do rondla i doprowadzić do wrzenia. Po ugotowaniu zagęścić semoliną, dodając tylko trochę za jednym razem. Kontynuuj gotowanie przez kilka sekund i pozostaw do ostygnięcia, a następnie wytrzyj margarynę do mąki, zwiń żółtkami i odrobiną wody. Pozostaw ciasto na dwie godziny przed użyciem. Rozwałkuj ciasto na długie paski o wymiarach 10 cm na 18 cm. Połóż trochę nadzienia na środku, na całej długości ciasta. Złóż ciasto. Teraz przynieś dwa końce ciasta, aby utworzyć pierścień. Posypać blachę do pieczenia semoliną, położyć pierścień na arkuszu i piec w umiarkowanym piekarniku przez 25 minut. Przed gotowaniem weź ostry nóż i zaatakuj ciasto w różnych miejscach.

SMACZNEGO!!!

Projekt PO WER VET Kształcenie i Szkolenia Zawodowe

Jak zostać profesjonalistą w swoim zawodzie?

Maltańska zupa Minestra



Składniki:

- kapusta
- natka selera
- cukinia
- cebula
- dynia (miąższ bez skóry i pestek)
- ziemniaki
- pomidory
- marchew
- koncentrat pomidorowy
- fasola
- soczewica
- kasza
- woda
- oliwa z oliwek
- sól i pieprz do smaku
- ser owczo-kozi tarty

Sposób przygotowania:

Wszystkie warzywa (ilości wedle gustu) kroimy w grubą kostkę. W garnku rozgrzewamy oliwę, dodajemy warzywa, smażymy, dolewamy wodę (około 2 l) oraz koncentrat pomidorowy, fasolę, soczewicę, kaszę, sól i pieprz do smaku. Mieszmamy wszystkie składniki i gotujemy na bardzo wolnym ogniu pod przykryciem przez godzinę. Zupę podajemy posypaną serem. Najlepiej smakuje z chlebem. **SMACZNEGO!!!**

Projekt PO WER VET Kształcenie i Szkolenia Zawodowe

Jak zostać profesjonalistą w swoim zawodzie?

Torta tal-fenek (Pasztet z królika)



Składniki:

- 1 Królik
- 50g. koncentratu pomidorowego
 - 200g. groszku
- 1kg ciasta francuskiego
 - Oliwa z oliwek
 - 3 jajka
 - 200g. cebuli
- Sól, pieprz, szczypta mieszanej przyprawy

Przygotowanie:

1. Pokrój królika na małe kawałeczki, smaż na małym ogniu.
2. Podsmaż posiekaną cebulę na złoty kolor.
3. Dodaj wszystkie inne składniki oprócz jaj.
4. Skrót, usuń wszystkie kości z królika i dodaj do mieszaniny.
5. Duś wszystko przez 20min, usuń z ognia i dodaj jajka.
6. Wszystko wymieszaj.
7. Obróć połowę ciasta i wyłóż na posmarowane tłuszczem naczynie.

SMACZNEGO!!!

Projekt PO WER VET Kształcenie i Szkolenia Zawodowe

Jak zostać profesjonalistą w swoim zawodzie?

Ross fil forn



Składniki:

- 1 szklanka ryżu
- 400 g mielonej wołowiny
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 płaska łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka bazylii
- 2 łyżeczki suszonej mięty
- 2 łyżki pasty pomidorowej
- 1 opakowanie pomidorów krojonych z oliwą i czosnkiem
- 2 jajka
- ser mozzarella
- oliwa do smażenia

Sposób przygotowania:

1. Zagotowujemy 1,5 szkl wody; solimy. Na gotującą się wodę wsypujemy ryż i gotujemy około 12 minut. Odcedzamy na sitku. Na oliwie podsmażamy cebulę pokrojoną w kostkę, dodajemy posiekany czosnek. Wkładamy mięso mielone i smażymy 7 minut. Następnie dodajemy opakowanie pomidorów krojonych, pastę pomidorową i przyprawę.

2. Dusimy wszystko przez 15 minut. Po tym czasie dodajemy ryż, pokrojoną mozzarellę (trochę zostawiamy do posypania na wierzchu) i na koniec jajka które uprzednio trzeba wybić do miseczki i roztrzepać widelcem.

3. Wszystko dokładnie mieszamy; układamy do naczynia żaroodpornego zapiekamy około 30 minut w piekarniku nagrzanym do 190st. 10 minut przed końcem pieczenia posypujemy po wierzchu resztą sera.

SMACZNEGO!!!

Projekt PO WER VET Kształcenie i Szkolenia Zawodowe

Jak zostać profesjonalistą w swoim zawodzie?

Qarnita- Ośmiornica duszona w czerwonym winie



Qarnita to jedna z wielu najpopularniejszych dań na Malcie, jest to nic innego jak ośmiornica często smażona w czosnku lub duszona w sosie z czerwonego wina. Przepis nieskomplikowany a efekty są rewelacyjne, najlepiej zakupić ośmiornicę mrożoną- mrożenie sprawia, że włókna kolagenowe zawarte w mackach ośmiornicy zostają przerwane i wtedy na pewno wyjdzie miękka i delikatna.

Składniki:

- 1 ośmiornica (600 - 800grms)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 3 cebule (posiekane)
- 10 oliwek
- 2 łyżki pomidorów konserwowych
- 3 duże pokrojone pomidory
- 1 łyżka kaparów
- 1 łyżka posiekanej świeżej mięty
- 2 łyżki posiekanej świeżej pietruszki
- 250 ml czerwonego wina
- Sól i pieprz

Sposób przygotowania:

Projekt PO WER VET Kształcenie i Szkolenia Zawodowe

Jak zostać profesjonalistą w swoim zawodzie?



Efektem końcowym będzie bardzo delikatna ośmiornica w gulaszu, który może być podawany jako danie główne lub jako sos ze spaghetti lub penne. Świeżo upieczony i chrupiący bochenek chleba przyda się, by zetrzeć sos.

- 1) Najpierw wyczyść ośmiornicę, obracając głowę na lewą stronę. Upewnij się, że usuwasz jelita, dziób i oczy. Możesz użyć metalowego młotka do zmiękczenia mięsa ośmiornicy. Najlepiej byłoby poprosić sprzedawcę ryb, by wyczyścił dla ciebie ośmiornicę, jeśli nie wiesz, jak to się robi.
- 2) Umieść ośmiornicę w garnku z wrzącą wodą, która już została zasolona i ponownie zagotuj na około 2 - 4 minuty.
- 3) Wyrzuć wodę i pokrój ośmiornicę na plasterki o długości 5 cm.
- 4) W innym naczyniu podgrzej trochę oliwy z oliwek, smaż smażoną cebulę i czosnek przez około 5 minut lub aż staną się miękkie i złote. Dodaj ośmiornicę i smaż przez kolejne 3 minuty.
- 5) Dodaj wino i doprowadzaj do wrzenia na dużym ogniu. Dobrze wymieszaj i gotuj przez kolejne 3 minuty. W tym miejscu dodaj pokrojone pomidory, trochę koncentratu pomidorowego, trochę soli i świeżego pieprzu do smaku oraz łyżeczkę cukru. Dobrze wymieszaj, przykryj garnek i gotuj na wolnym ogniu przez 30 minut.
- 6) Teraz dodaj oliwki, kapary, miętę i pietruszkę i pozostaw na wolnym ogniu przez kolejne 30 minut.
- 7) 10 minut przed podaniem odkryj garnek i zwiększ ogień, aby zagęścić sos.

Et Voila! Danie gotowe SMACZNEGO!!!

Projekt PO WER VET Kształcenie i Szkolenia Zawodowe

Jak zostać profesjonalistą w swoim zawodzie?

Na koniec jeszcze krótka informacja na temat typowego napoju maltańskiego!!!!

Kinnie – bezalkoholowy napój o słodko-gorzkim smaku i specyficznym bursztynowym kolorze.

Napój Kinnie został stworzony w 1952 roku przez firmę Simond Farsons Cisk na Malcie. Kinnie powstało jako alternatywa dla napojów typu „cola”, które coraz liczniej pojawiały się w powojennej Europie. Swoją nazwę napój zawdzięcza jednemu z głównych składników – słodko-gorzkim pomarańczom chinotto, uprawianym wyłącznie w rejonie Morza Śródziemnego. Ziołową nutę nadaje mieszanka kilkunastu aromatycznych ziół i przypraw, trzymana w tajemnicy. Napój bardzo często porównywany jest do mieszaniny toniku z czeską „Kofolą”. Aktualnie Kinnie produkowany jest w czterech odmianach: Kinnie, Kinnie Diet, Kinnie Zest oraz Kinnie Vita. Te cztery ostatnie różnią się od normalnego tym, że w składzie zawierają mniej cukru, bądź w ogóle go tam nie ma.

Kinnie jest do nielicznych krajów Szwajcaria, Niemcy, Libia, Kanada, Brytania a od można spotkać sklepach takich jak „Alma”

Kinnie najlepiej schłodzone. Podane z ulubionego cytrusa drink bezalkoholowy. Kinnie dobrze popularnymi czemu można jego bazie również alkoholowe.



eksportowane tylko takich jak : Holandia, Albania, Australia, Wielka niedawna napój ten również w Polsce w „Piotr i Paweł” czy

smakuje lodem i plastrem tworzy nietypowy Intensywny smak komponuje się z alkoholami, dzięki przygotowywać na oryginalne drinki