



The cookbook



POLSKO- HISZPAŃSKIE GOTOWANIE

**Książka powstała w
ramach projektu**

Apetyt na życie

**realizowanego w ramach programu
„Ponadnarodowa mobilność uczniów”
finansowanego
z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach
Programu Operacyjnego
Wiedza Edukacja Rozwój**

Zespół Szkół nr 3 Specjalnych im. Janusza Korczaka w Pszczynie, 2022 r.



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Fideos de silesia

Los fideos de Silesia son un plato de harina preparado a partir de patatas hervidas y molidas con la adición de harina de patata. Tienen una forma característica de bolas aplanadas con un rebaje en el medio. Como puedes adivinar, provienen de Silesia, aunque también son populares en otras regiones de Polonia.



Silesian dumplings

Silesian dumplings are a flour dish prepared from boiled, ground potatoes with the addition of potato flour. They have a characteristic shape of flattened balls with a recess in the middle. As you can guess, they come from Silesia, although they are also popular in other regions of Poland.



RECEPTURA



SKŁADNIKI

3 PORCJE / OK. 30 SZTUK

ok. 500 g ugotowanych ziemniaków

mąka ziemniaczana

1 jajko

sól



Kluski śląskie

Kluski śląskie to danie mączne przygotowywane z ugotowanych, zmielonych ziemniaków z dodatkiem mąki ziemniaczanej. Mają charakterystyczny kształt spłaszczonych kulek z wgłębieniem na środku. Jak można się domyślać pochodzą ze Śląska, choć są popularne także w innych regionach Polski.





PRZYGOTOWANIE

- Ziemniaki obrać, ugotować, odcedzić i od razu dokładnie rozgnieść praską lub zmielić w maszynce. Dokładnie ostudzić i odparować.
- Ziemniaki wyłożyć na talerz i uklepać. Wykroić 1/4 część ziemniaków, wyjąć je i odłożyć. W wolne miejsce wsypać mąkę ziemniaczaną, w takiej ilości ile wyjęliśmy ziemniaków.
- Dodać jajko oraz odłożone ziemniaki, całość posolić i połączyć składniki w gładkie ciasto. W razie potrzeby podsypać dodatkową mąką ziemniaczaną. Uformować kulę.
- Odrywać po kawałku ciasta wielkości większego orzecha włoskiego i formować w dłoniach kulkę. Końcem drewnianej łyżki lub palcem zrobić małe wgłębienie w środku. Gotowe kluseczki odkładać na bok.
- Zagotować osoloną wodę w dużym garnku. Ugotować pierwszą partię (połowę) klusek w następujący sposób: zmniejszyć ogień pod garnkiem do minimum i włożyć kluski. Trzymać je w gorącej wodzie na minimalnym ogniu przez ok. 10 - 12 minut, od czasu do czasu delikatnie zamieszać. Uważać aby woda się nie gotowała. Dzięki temu kluski będą miały gładką a nie poszarpaną powierzchnię.
- Wyłowić je łyżką cedzakową na talerz. Powtórzyć z drugą połową klusek.



RECETA



INGREDIENTES

3 PORCIONES / APROX. 30 PIEZAS

unos 500 g de patatas hervidas

harina de papa

1 huevo

sal





PREPARACIÓN

- Pelar las patatas, hervirlas, escurrirlas e inmediatamente tritarlas bien con una prensa o tritarlas en un procesador de alimentos. Enfríe y evapore completamente.
- Ponga las papas en un plato y déles palmaditas. Corta 1/4 de las papas, sácalas y reserva. Vierta la harina de papa en el espacio vacío, en la cantidad de papas que sacó.
- Agregue el huevo y las papas reservadas, agregue sal y combine los ingredientes en una masa suave. Espolvorea con harina de patata adicional si es necesario. Forma una bola.
- Corte un trozo de masa del tamaño de una nuez más grande y forme una bola en sus manos. Use la punta de una cuchara de madera o su dedo para hacer una pequeña muesca en el centro. Ponga los fideos terminados a un lado.
- Hervir agua con sal en una olla grande. Cocine el primer lote (la mitad) de los fideos de la siguiente manera: reduzca el fuego debajo de la olla al mínimo y agregue los fideos. Reservarlos en agua caliente a fuego mínimo durante unos 10 - 12 minutos, removiendo suavemente de vez en cuando. Tenga cuidado de que el agua no hierva. Esto le dará a los fideos una superficie lisa y no irregular.
- Use una espumadera para pescarlos en un plato. Repita con la otra mitad de los fideos.



RECIPE



INGREDIENTS

3 SERVINGS / APPROX. 30 PIECES

about 500 g of boiled potatoes

potato flour

1 egg

salt





PREPARATION

Peel the potatoes, boil, drain and immediately mash thoroughly with a press or grind in a food processor. Cool and evaporate thoroughly. Put the potatoes on a plate and pat them down. Cut 1/4 of the potatoes, take them out and set aside. Pour the potato flour into the empty space, in the amount of potatoes you took out. Add the egg and the reserved potatoes, add salt and combine the ingredients into a smooth dough. Sprinkle with additional potato flour if needed. Form a ball.

Tear off a piece of dough the size of a larger walnut and form a ball in your hands. Use the tip of a wooden spoon or your finger to make a small indentation in the center. Set the finished noodles aside.

Boil salted water in a large pot. Cook the first batch (half) of the noodles as follows: reduce the heat under the pot to minimum and add the noodles. Keep them in hot water on minimum heat for about 10 - 12 minutes, stirring gently from time to time. Be careful that the water does not boil. This will give the noodles a smooth, not jagged surface.

Remove them with a slotted spoon to a plate. Repeat with the other half of the noodles.



FAWORKI

Tradycyjne, chrupkie ciastka o słodkim smaku, w kształcie złożonej kokardki, smażone w głębokim tłuszczu i posypywane cukrem pudrem. Najczęściej spożywane w czasie karnawału i tłustego czwartku lub na ostatki, czyli we wtorek przed Środą Popielcową. Wyrabiane są z ciasta śmietanowego zbijanego i smażone jak pączki.



FAWORKI

Galletas tradicionales, crujientes y de sabor dulce, con forma de arco complejo, fritas y espolvoreadas con azúcar glas. Se come con mayor frecuencia durante el carnaval y el Jueves Gordo o el Martes de Carnaval, es decir, el martes anterior al Miércoles de Ceniza. Están hechos de masa de crema batida y fritos como donas.



FAWORKI

Traditional, crunchy biscuits with a sweet taste, in the shape of a complex bow, deep fried and sprinkled with powdered sugar. Most often eaten during the carnival and Fat Thursday or on Shrove Tuesday, i.e. on Tuesday before Ash Wednesday. They are made of whipped cream dough and fried like donuts.



SKŁADNIKI

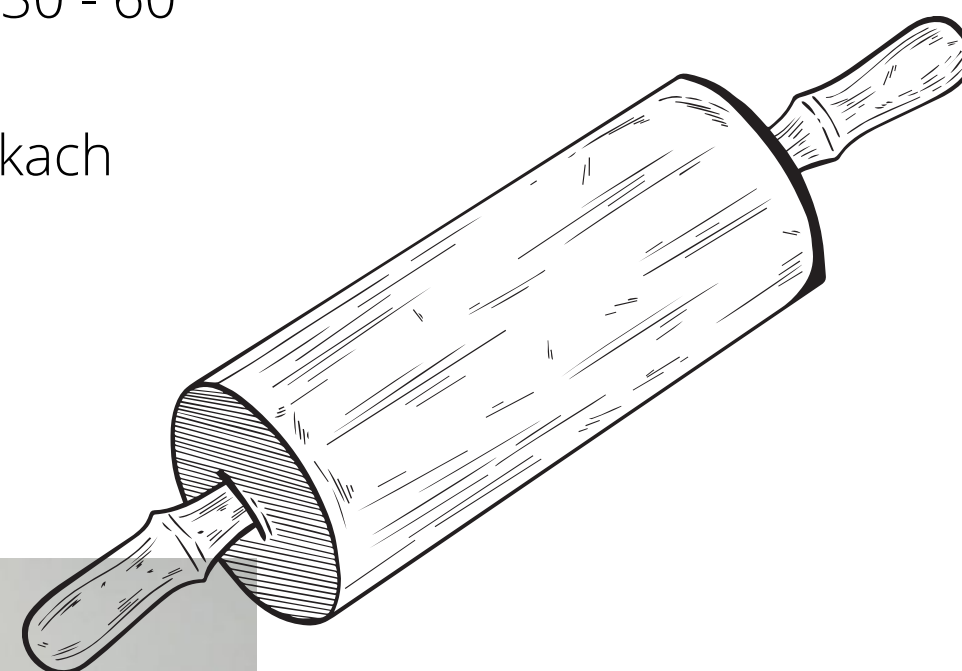
OK. 60 SZTUK

- **2 szklanki mąki pszennej (320 g)**
- **4 żółtka (temp. pokojowa)**
- **1 łyżka cukru pudru**
- **5 łyżek gęstej śmietany homogenizowanej 12% lub 18%**
- **mała szczypta soli**
- **2 łyżeczki spirytusu (opcjonalnie)**
- **1,5 kg smalcu lub 2 litry oleju**
- **cukier puder**



PRZYGOTOWANIE

- Mąkę przesiać na stolnicę i uformować kopczyk. Zrobić w nim dołek, wbić w środek żółtka, następnie dodać cukier puder, śmietanę, sól i spirytus (jeśli go używamy).
- Zagarniać mąkę do środka i mieszać składniki. Połączyć je ze sobą w kulę, a następnie wyrabiać aż będzie jednolite przez ok. 5 minut (ciasto będzie dość zwarte i sztywne).
- Wałkować ciasto wałkiem, potem składać je na pół i znów rozwałkować (i tak przez ok. 10 - 15 minut). W międzyczasie tłuc ciasto wałkiem (w ten sposób wtłaczamy w ciasto jak najwięcej powietrza).
- Ciasto podzielić na 2 części i kolejno rozwałkować na jak najcieńsze placki. Resztę ciasta trzymać zawinięte w folię spożywczą aby nie wysychało.
- Nożem lub specjalnym radełkiem wycinać z ciasta paski szerokie na ok. 3 cm, a następnie kroić je na krótsze ok. 10 cm kawałki ścięte na ukos na końcach.
- W środku każdego paska zrobić nacięcie, przez które przełożyć (przewlec) jeden koniec ciasta. Złapać za końce i delikatnie potrząsnąć aby faworek miał ładny kształt. Odkładać na bok.
- Rozgrzać olej do 180 stopni C w szerokim garnku i wkładać do niego po kilka faworków jednocześnie (szybko urosną i pokryją się pęcherzami powietrza). Smażyć na złoty kolor, po około 30 - 60 sekund z każdej strony.
- Faworki wyławiać łyżką cedzakową i układać na ręcznikach papierowych. Posypać cukrem pudrem.



RECETA



INGREDIENTES

BUENO. 60 piezas

2 tazas de harina de trigo (320 g)

4 yemas de huevo (temperatura ambiente)

1 cucharada de azúcar en polvo

5 cucharadas de nata espesa

homogeneizada 12% o 18%

una pequeña pizca de sal

2 cucharaditas de alcohol (opcional)

1,5 kg de manteca de cerdo o 2 litros de
aceite

azúcar en polvo



PREPARACIÓN

Tamizar la harina sobre la tabla y formar un montículo. Hágale un agujero, ponga la yema de huevo en el medio, luego agregue azúcar en polvo, crema, sal y alcohol (si lo usa).

Incorpore la harina y mezcle los ingredientes. Combinarlos en una bola y luego amasar hasta que quede uniforme durante unos 5 minutos (la masa será bastante compacta y rígida).

Enrolle la masa con un rodillo, luego dóblela por la mitad y extiéndala nuevamente (y así sucesivamente durante unos 10 a 15 minutos).

Mientras tanto, golpea la masa con un rodillo (de esta manera empujamos la mayor cantidad de aire posible en la masa).

Divida la masa en 2 partes y extiéndalas lo más delgadas posible.

Mantenga el resto de la masa envuelto en film transparente para evitar que se seque.

Con un cuchillo o un cortador especial, corte tiras de aproximadamente 3 cm de ancho de la masa y luego córtelas en trozos más cortos, aproximadamente 10 cm, cortados en diagonal en los extremos.

Haga un corte en el centro de cada tira y pase un extremo de la masa a través de él. Agarra los extremos y agita suavemente para que la oblea tenga una forma agradable. Poner a un lado.

Caliente el aceite a 180 grados C en una olla ancha y ponga unos cuantos faworki a la vez (crecerán rápidamente y se cubrirán con burbujas de aire). Freír hasta que estén doradas, unos 30 - 60 segundos por cada lado.

Retire el faworki con una espumadera y colóquelo sobre toallas de papel. Espolvorear con azúcar en polvo.



RECIPE



INGREDIENTS

60 PCS

2 cups of wheat flour (320 g)

4 egg yolks (room temperature)

1 tablespoon of powdered sugar

5 tablespoons of thick homogenized
cream 12% or 18%

a small pinch of salt

2 teaspoons of spirit (optional)

1.5 kg of lard or 2 liters of oil
icing sugar



PREPARATION

Sift the flour onto the board and form a mound. Make a hole in it, put the egg yolk in the middle, then add powdered sugar, cream, salt and spirit (if you use it).

Fold in the flour and mix the ingredients. Combine them into a ball and then knead until uniform for about 5 minutes (the dough will be quite compact and stiff).

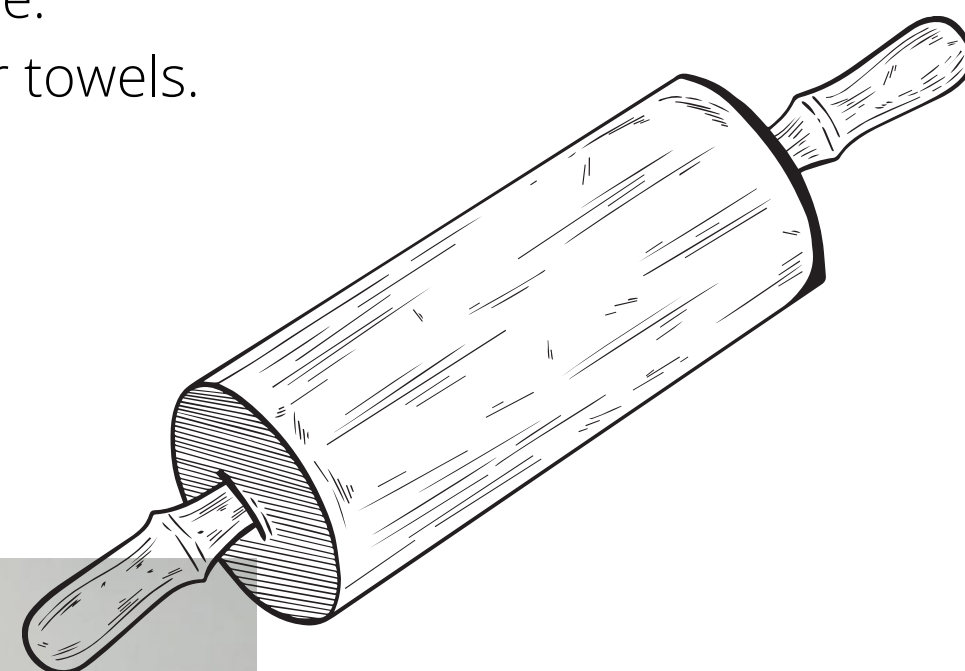
Roll the dough with a rolling pin, then fold it in half and roll it out again (and so on for about 10 - 15 minutes). In the meantime, pound the dough with a rolling pin (this way we push as much air into the dough as possible).

Divide the dough into 2 parts and roll them out as thin as possible. Keep the rest of the dough wrapped in cling film to keep it from drying out. With a knife or a special cutter, cut out strips of approx. 3 cm wide from the dough, and then cut them into shorter pieces, approx. 10 cm, cut diagonally at the ends.

Make a slit in the center of each strip and put one end of the dough through it. Grab the ends and shake gently so that the wafer has a nice shape. Put aside.

Heat the oil to 180 degrees C in a wide pot and put a few faworki in it at a time (they will grow quickly and become covered with air bubbles). Fry until golden brown, about 30 - 60 seconds on each side.

Remove the faworki with a slotted spoon and place on paper towels. Sprinkle with powdered sugar.



Ciasto FILO

To bardzo cienkie ciasto zrobione z mąki, wody i odrobiny oleju. Nazwa jest grecka, lecz sama technika jego wykonania pochodzi z Turcji. W przeciwieństwie do ciasta francuskiego, w którym głównym tłuszczem jest masło, tu wykorzystywana jest oliwa i ciepła woda, które dają ciastu elastyczność



Pasta FILO

Es una masa muy fina hecha de harina, agua y un poco de aceite. El nombre es griego, pero la técnica en sí proviene de Turquía. A diferencia del hojaldre, donde la mantequilla es la grasa principal, se utiliza aceite de oliva y agua tibia para dar elasticidad a la masa.



Filo pastry

It's a very thin dough made of flour, water and a little oil. The name is Greek, but the technique itself comes from Turkey. Unlike puff pastry, where butter is the main fat, olive oil and warm water are used to give the dough elasticity.



RECEPTURA



Kaszanka i trójkąty jabłkowe

Składniki na

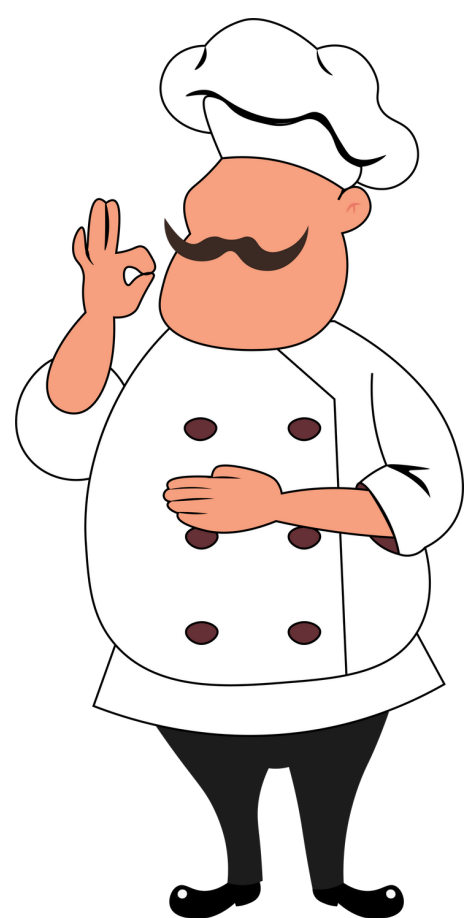
24 trójkąty

6 arkuszy ciasta filo

1 kaszanka ryżowa typu Burgos

1 duże jabłko królewskie





Przygotowanie

Krok 1

Kasztanę kroimy na kawałki i rozgniatamy widelcem.

Krok 2

Zetrzyj królewskie jabłko na drobnej tarce.

Krok 3

Wymieszaj jabłko z kaszanką, aż uzyskasz jednolitą pastę.

Krok 4

Ciasto filo pokroić na 4 paski.

krok 5

Dodaj trochę masy kaszanki i zacznij składać w trójkąt lub kwadrat, jak zobaczysz, że lepiej dasz radę zawinąć.

krok 6

Rozgrzej piekarnik do 180° i rozgrzej go w górę i w dół, aż uzyskasz złoty kolor i smacznego!!!!



RECETA



Triángulos de morcilla y manzana

Ingredientes

24 triangulos

6 láminas pasta filo

1 morcilla de arroz tipo burgos

1 manzana grande tipo royal





Pasos de la receta

Paso 1

Parte la morcilla a trozos y aplástala con un tenedor.

Paso 2

Ralla la manzana royal con un rallado fino.

Paso 3

Mezcla la manzana con la morcilla hasta obtener una pasta uniforme.

Paso 4

Parte la pasta filo en 4 tiras.

Paso 5

Echa un pegotito de la masa de morcilla y empieza a doblar en triángulo o cuadrado, como veas que te apañes mejor a envolverlo.

Paso 6

Calienta el horno a 180° y ponlo calor arriba y abajo hasta que esté dorado y a disfrutar!!!!



RECIPE



Black pudding and apple triangles

Ingredients for
24 triangles

6 sheets of filo pastry

1 Burgos type rice pudding

1 large king apple





Preparation

Step 1

Cut the chestnut into pieces and mash with a fork.

Step 2

Grate the royal apple on a fine grater.

Step 3

Mix the apple with the black pudding until you get a uniform paste.

Step 4

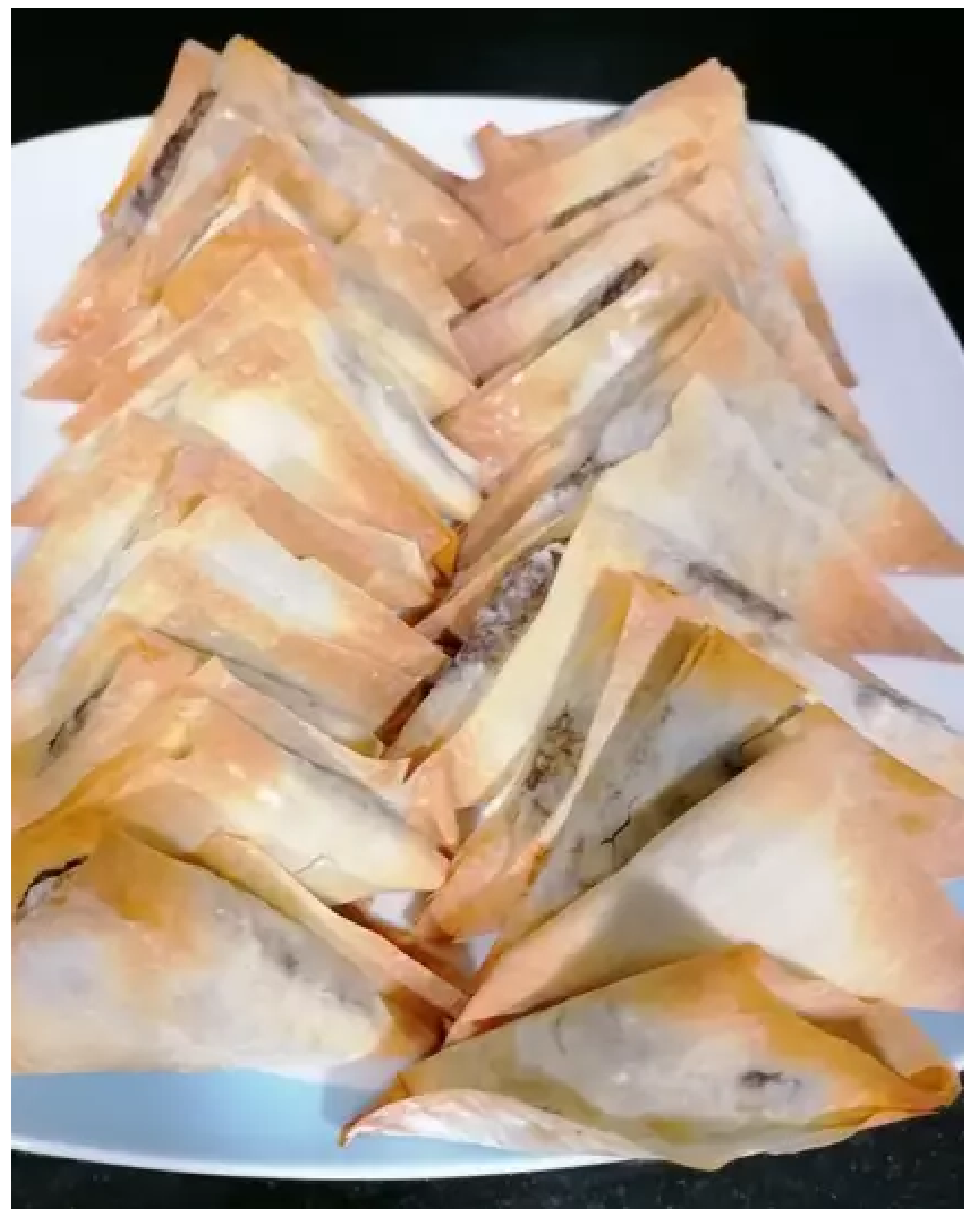
Cut the phyllo dough into 4 strips.

step 5

Add some black pudding weight and start folding into a triangle or square when you see that you can roll it better.

step 6

Preheat the oven to 180° and heat it up and down until golden brown and enjoy!!!!



FLAUTAS

Przygotowywane są z tortilli kukurydzianej, w którą ciasno zawija się nadzienie, zazwyczaj robione z wołowiny, kurczaka lub indyka, a następnie smaży na głębokim oleju. Serwowane są najczęściej polane sosem pomidorowym z kleksem śmietany. Można także podać z frijoles refritos czyli podsmażoną fasolą. Flautas możemy podać jako danie główne lub w wersji mniejszych tortilli jako przekąskę.



FLAUTAS

Están hechos de una tortilla de maíz en la que se envuelve bien un relleno, generalmente de carne de res, pollo o pavo, y luego se fríen. Suelen servirse con salsa de tomate y una cucharada de nata. También lo puedes servir con frijoles refritos o frijoles fritos. Las flautas se pueden servir como plato principal o en una versión de tortillas más pequeñas como refrigerio.



FLAUTAS

They are made of a corn tortilla in which a filling, usually made of beef, chicken or turkey, is tightly wrapped and then deep fried. They are usually served with tomato sauce and a dollop of cream. You can also serve it with frijoles refritos or fried beans. Flautas can be served as a main course or in a version of smaller tortillas as a snack.



RECEPTURA



Składniki

300 gr mąki pszennej

100 ml wody

100 ml oleju

40 gr świeżych drożdży piekarskich

2 łyżeczki soli

1 puszka anchois

50 gr sobressady



Jak przygotować ciasto na flautas

Zaczynamy od podgrzania niewielkiej ilości wody w kuchence mikrofalowej, tak aby była letnia, aby rozpuścić świeże drożdże w misce lub misce. Rozgniatamy go rękami i dodajemy wodę, mieszamy, aż całkowicie się rozpuści. Kiedy się rozpuści, stopniowo dodajemy olej i dobrze mieszamy.

Teraz dodajemy połowę mąki i łyżeczkę soli i dalej mieszamy, aż ciasto będzie jednolite.

Kontynuujemy dodawanie reszty mąki i kończymy miksowanie, aż nasze ciasto będzie spójne i będzie można je wyłożyć na stół.

Posyp trochę mąki na stole roboczym i ugniataj przez około 10 minut, poruszając się do środka, aby usunąć całe powietrze.

Robimy kulę i zostawiamy w misce przykryte wilgotną ściereczką na 1-2 godziny, aż podwoi swoją objętość.



Po upływie wyznaczonego czasu bierzemy kulkę i dzielimy ją na 2 połówki tak, aby powstały 2 rodzaje tortilii.

Jedną z połówek formujemy churrito lub paluszki o średnicy jednego palca, o przybliżonym wymiarze około 20-25 cm.

Następnie każdą trochę spłaszczamy wałkiem i układamy wzdłuż na wierzchu 2-3 anchois, dobrze odsączone i dobrze naciągnięte. Zamykamy je dobrze palcami, aby anchois nie wypadły i pozostały w swoim kształcie, tworząc ponownie churrito.

To samo robimy z sobrasadą, każde churrito napełniamy niewielką porcją sobrasady i dobrze zamykamy.

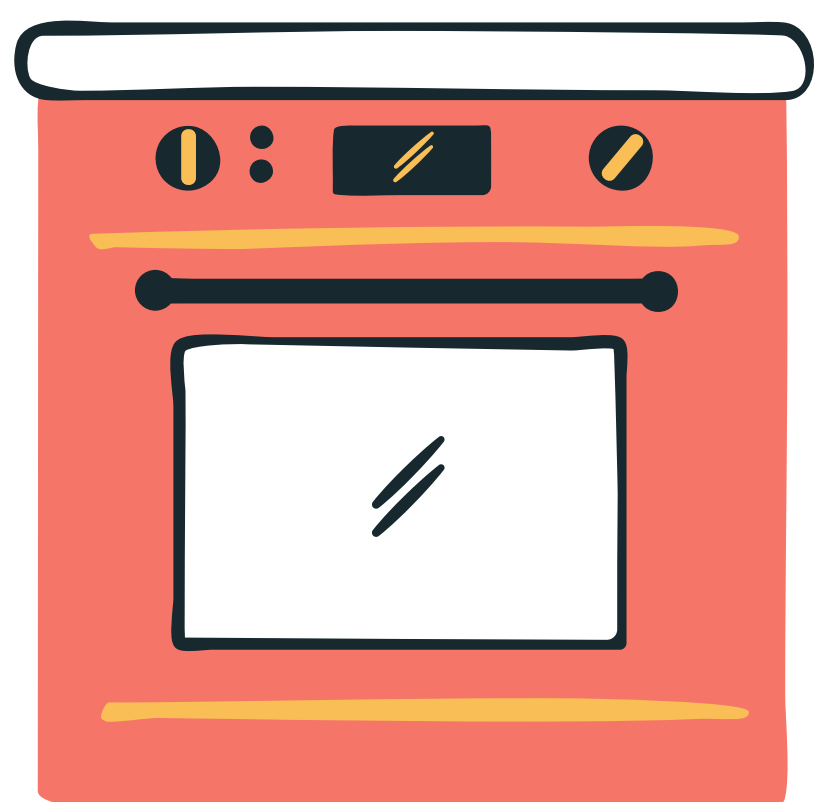
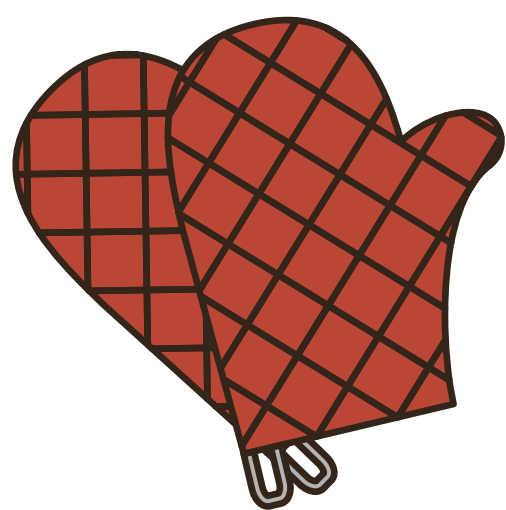
Piekarnik nagrzewamy do 180° C, w międzyczasie wszystkie gotowe zawijasy układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.

Odstawiamy na 10 minut, aby ciasto trochę podrosło.

Posmaruj roztrzepanym jajkiem za pomocą pędzla kuchennego i posyp każdy z nich solą do smaku.

Wkładamy je do piekarnika na 30 minut lub do momentu, gdy zobaczymy, że są już złociste.

Wyciągamy blachę z piekarnika i mamy już gotowe te pyszne danie, pozostaje tylko pozwolić im ostygnąć do temperatury pokojowej przed zjedzeniem. Jestem pewien, że je pokochasz!



RECETA



Ingredientes

300 gr de harina de trigo

100 ml de agua

100 ml de aceite

40 gr de levadura fresca de panadero

2 cucharaditas de sal

1 lata de anchoas

50 gr de sobrasada



Cómo preparar masa para las rosquilletas

Empezamos calentando un poco de agua en el microondas, de manera que esté tibia para disolver la levadura fresca en un bol o cuenco. La desmenuzamos con las manos y le añadimos el agua, removemos hasta que se disuelva del todo. Cuando la tengamos disuelta, le añadimos el aceite poco a poco y lo mezclamos bien.

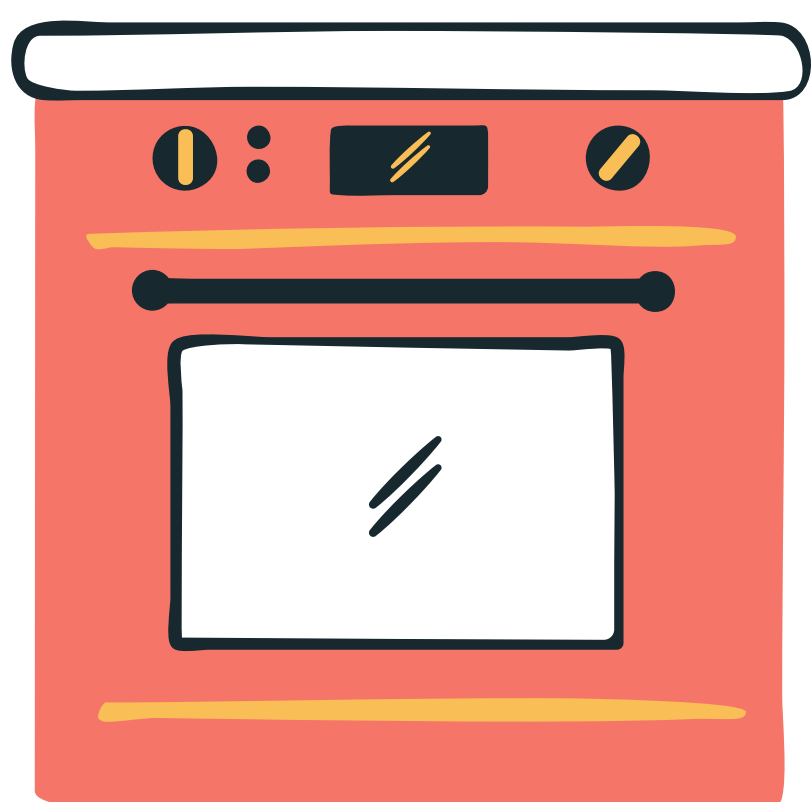
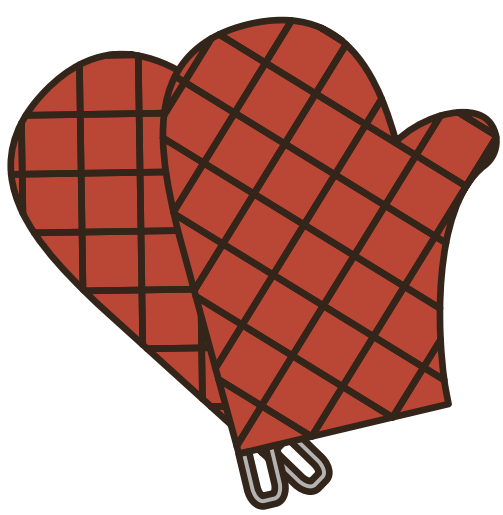
Ahora le incorporamos la mitad de la harina y una cucharadita de sal, y seguimos mezclando hasta unificar la masa. Continuamos agregando el resto de harina y la terminamos de mezclar hasta conseguir que nuestra masa ya quede consistente para poder trabajarla en la mesa.

Espolvoreamos un poco de harina sobre la mesa de trabajo y la amasamos durante 10 minutos aproximadamente, con movimientos hacia dentro para sacar todo el aire.

Hacemos una bola y la dejamos dentro del bol, cubierta con un trapo húmedo y durante 1-2 horas hasta que duplique su volumen.



1. Pasado el tiempo cogemos la bola y la dividimos en 2 mitades para hacer los 2 tipos de rosquilletas.
2. Con una de las mitades vamos formando churritos o palos de un dedo de diámetro, con una medida aproximada de unos 20-25 cm.
3. Después aplastamos un poco cada uno de ellos con el rodillo y colocamos encima 2-3 anchoas a lo largo previamente bien escurridas y bien estiradas.
4. Los vamos cerrando bien con los dedos para que no se nos salgan las anchoas y queden con la forma de rosquilleta, volviendo a formar el churrito.
5. Hacemos lo mismo con la sobrasada, rellenamos cada churrito con una pequeña porción de sobrasada y cerramos bien.
6. Precaentamos el horno a 180° C y mientras, vamos colocando todas nuestras rosquilletas ya acabadas sobre la bandeja del horno previamente forrada con papel de hornear.
7. Dejamos reposar nuestras rosquilletas durante 10 minutos para que le dé tiempo a la masa de levar un poquito.
8. Pintamos las rosquilletas con un huevo batido con la ayuda de una brocha de cocina y espolvoreamos por encima con la sal al gusto de cada uno.
9. Las metemos al horno por 30 minutos o hasta que veamos que estén ya doraditas.
10. Sacamos la bandeja del horno y ya tenemos estas ricas rosquilletas listas, solo queda dejar que se enfríen a temperatura ambiente antes de comerlas. Seguro que os van a encantar!.



RECIPE



Ingredients

300 g of wheat flour

100 ml of water

100 ml of oil

40 gr fresh baker's yeast

2 teaspoons of salt

1 can of anchovies

50 g sobrassada



How to prepare flautas dough

We start by heating a small amount of water in the microwave so that it is lukewarm to dissolve the fresh yeast in a bowl or bowl. We crush it with our hands and add water, stir until it dissolves completely.

When it melts, gradually add the oil and mix well.

Now add half of the flour and a teaspoon of salt and continue to mix until the dough is uniform.

We continue to add the rest of the flour and finish mixing until our dough is cohesive and can be placed on the table. Sprinkle some flour on your workbench and knead for about 10 minutes, moving inwards to remove all air.

We form a ball and leave it in a bowl covered with a damp cloth for 1-2 hours, until it doubles in size.



After the time has elapsed, take the ball and divide it into 2 halves so that there are 2 types of tortillas.

Form one of the halves into churritos or fingers one finger in diameter, approximately 20-25 cm in size.

Then flatten each a little with a rolling pin and place 2-3 anchovies lengthwise on top, well drained and well stretched.

We close them well with our fingers so that the anchovies do not fall out and stay in their shape, making the churrito again.

We do the same with the sobrasada, fill each churrito with a small portion of the sobrasada and close it well.

Preheat the oven to 180° C, in the meantime, place all the ready curls on a baking tray lined with baking paper.

Set aside for 10 minutes for the dough to rise a bit.

Brush with beaten egg using a kitchen brush and sprinkle each one with salt to taste.

Put them in the oven for 30 minutes or until you see that they are golden.

We take the tray out of the oven and we have this delicious dish ready, all that remains is to let them cool to room temperature before eating. I am sure you will love them!

