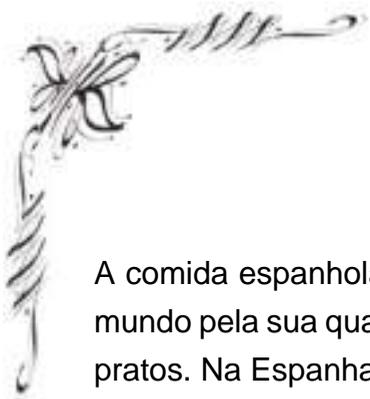


*Educandário
Madre Guell*

apresenta

Cozinha



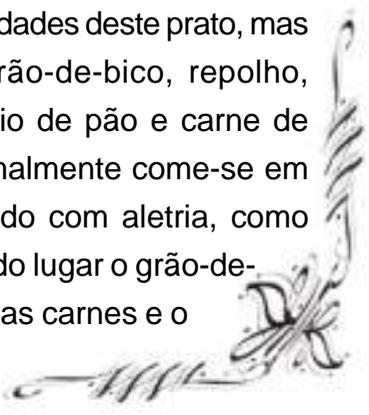


Introdução

Gastronomia

A comida espanhola é apreciada e valorizada em todo o mundo pela sua qualidade e pela variedade de produtos e pratos. Na Espanha as diferenças de clima e de estilo de vida fazem com que cada região mantenha por tradição as comidas típicas da zona. As receitas espanholas reinterpretadas por cozinheiros atuais contribuíram para a valorização da cozinha espanhola como uma das mais interessantes do mundo da gastronomia. Como nota especial, a influencia árabe no sul de Espanha nota-se no uso de frutas e vegetais, do azeite, especiarias e determinadas sobremesas de Andaluzia. Dependendo da cidade que escolham, os viajantes têm a possibilidade de provar as comidas regionais como por exemplo o “Cocido Madrilenho”, o “Cochinillo de Castilla”, a “Paella de Valência” ou o “Gazpacho Andaluz”

Sem dúvida alguma a comida madrilenha mais típica é “o Cocido”. Na Espanha há muitas variedades deste prato, mas basicamente é um guisado de grão-de-bico, repolho, chouriço, morcela, toucinho, recheio de pão e carne de frango, de vitela ou de porco. Normalmente come-se em primeiro lugar o caldo deste guisado com aletria, como sendo um prato de sopa, em segundo lugar o grão-de-bico e o repolho e em terceiro lugar as carnes e o recheio.





Paella Espanhola

Ingredientes:

1 kg camarão grande limpo;
1 kg de Lulas em fatias grossas;
1 kg de filé de frango em cubos;
3 tomates sem peles;
2 pimentões em fatias;
8 dentes de alho amassados;
2 cebolas grandes batidas;
½ Kg de ervilhas frescas ou congeladas;
4 copos de arroz receiata;
8 copos de caldo de frango
1 colher de açafrão;
1 xicara de azeite;

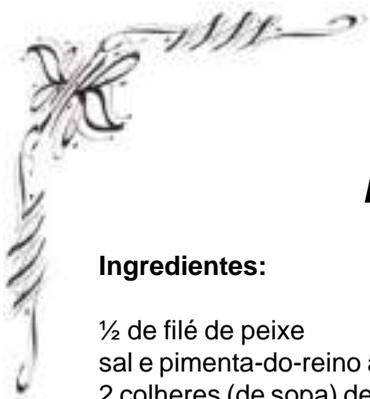
Modo de preparo:

Aqueça bem a panela e coloque o azeite como temperos. Doure o frango, coloque o arroz frite bem. Junte todos os demais ingredientes e cozinhe um pouco no forno forte. Depois tampe a panela e abaixe o fogo.

Ao desligar cubra com salsa picada.

Rendimento 10 porções.





Bolinhos de peixe

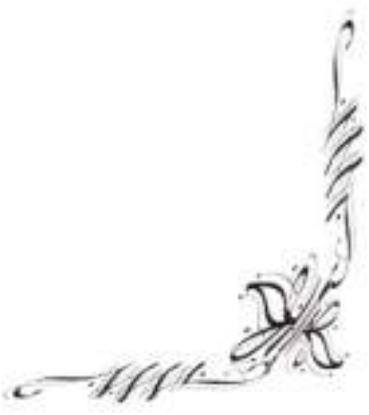
Ingredientes:

½ de filé de peixe
sal e pimenta-do-reino à gosto
2 colheres (de sopa) de vinho branco seco
5 colheres (de sopa) de farinha de rosca
1 ovo
1 cebola
2 colheres (de sopa) de salsinha picada
óleo de fritura
rodela de limão

Modo de preparo:

Temperar o peixe com o sal, a pimenta e o vinho. Refogar no azeite e cozinhar no próprio caldo. Esfriar e amassar com um garfo. Descascar as batatas e cozinhar com água e sal. Escorrer e passar no espremedor. Juntar o peixe, a batata, o ovo, a cebola ralada e a salsinha. Formar pequenos bolinhos e fritar no óleo quente. Servir quente ou frio com rodela de limão.

Rendimento: 4 pessoas





Tortilla

Ingredientes:

4 ovos
sal
pimenta – do – reino
2 colheres (de sopa) de salsinha picada
1 colher (de sopa) de manjeriço
1 colher de sopa de farinha de trigo
3 colheres de sopa de leite
1 cebola
4 colheres de sopa de azeite de oliva
½ lata de atum esmagado
1 tomate em rodela
2 fatias de presunto cru enroladas

Modo de preparo:

Bata os ovos com sal, pimenta, salsinha, manjeriço, farinha, leite e cebola. Esquente o azeite e despeje os ovos batidos, espalhando bem. Quando estiver firme, dobre ao meio e coloque em uma travessa. Passe o atum dentro da Tortilla, enrole – a como um rocambole sirva com tomate e presunto.

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 2 porções





Arroz à Espanhola

Ingredientes:

1 xícara arroz receita;
8 xícaras água;
4 xícaras grão-de-bico pré cozido;
1 pimentão em tiras;
2 tomates(em sementes) em gomos 4 colheres azeite;
1 cebola grande ralada;
6 dentes grandes de alho socado;
sal à gosto

Modo de Preparo:

Aqueça bem uma panela grossa, coloque o azeite e douro o frango.
Junte os temperos, douro e coloque o arroz até fritar bem.
Junte os demais ingredientes, espere a água ferver um pouco, abaixe o fogo e tampe a panela até ficar no ponto.
Sirva quente.

Rendimento: 10 porções





Bolinho de carne

Ingredientes:

½ kg de lombo de porco

150 g de presunto cru

1 cebola

2 ovos

6 colheres de sopa de farinha de trigo

sal e pimenta do reino à gosto

1 colher de chá de tomilho

2 colheres de sopa de salsinha picada

1 pepino em conserva

óleo para fritura

Modo de preparo:

Moer o lombo e o presunto. Juntar a cebola ralada ou bem picada, os ovos, a farinha, o sal e pimenta, o tomilho e a salsinha. Misturar com a mão e formar bolinhos do tamanho de uma noz. Dourada no óleo quente, sirva quente ou frio, acompanhado de rodela de pepino em conserva.

Rendimento: 4 pessoas





Zarzuela

Ingredientes:

½ kg de lula limpa em rodelas
½ xíc de chá de farinha de trigo
250 g de camarão miudo limpo
2 cebolas picadas
2 dentes de alho amassado
5 tomates sem pele e sementes picados
8 mexilhões limpos
2 copos de vinho branco
1 copo de água
3 colheres de sopa de salsa picada
sal
pimenta do reino
1 envelope de açafião

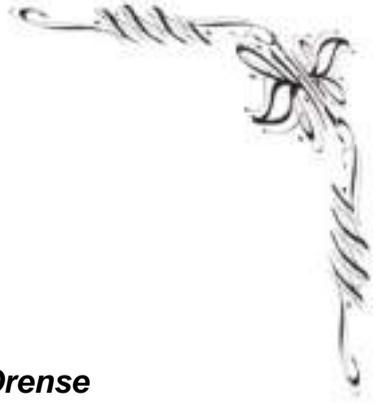
Modo de preparo:

Passa a lula na farinha e frite no azeite quente. Retire e refogue o camarão. Retire e refogue a cebola e o alho. Junte o tomate, o mexilhão, o vinho, a água, a salsa, o sal, a pimenta e o açafião. Deixe ferver por 15 minutos. Coloque tudo em um refratário fundo, leve ao forno médio por 20 minutos e sirva.

Tempo de preparo: 1 hora

Rendimento: 6 porções





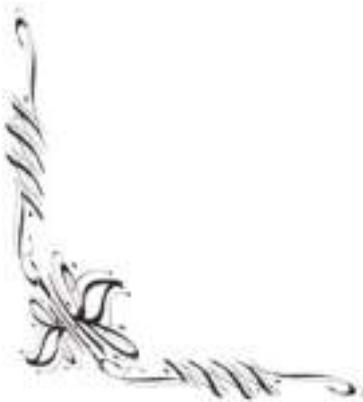
Torta de queijo de Orense

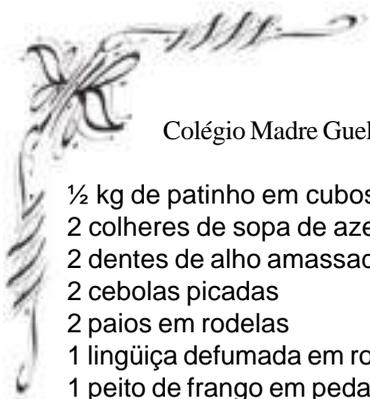
Ingredientes:

1 iogurte natural pequeno
a mesma medida de creme de leite
a mesma medida de açúcar
a mesma medida de farinha de trigo
a mesma medida de leite de vaca
1 colher de sobremesa de fermento em pó
4 ovos
300 g de queijo branco

Modo de preparo:

Bata tudo na batedeira. Unte um tabuleiro com manteiga. Coloque a massa batida no tabuleiro. Quando estiver dourada, cubra o tabuleiro com papel laminado e deixe por 1 hora. Depois retire do forno e sirva.





Puchero

Colégio Madre Guell..Colégio Madre Guell..

½ kg de patinho em cubos
2 colheres de sopa de azeite
2 dentes de alho amassado
2 cebolas picadas
2 paios em rodela
1 lingüiça defumada em rodela
1 peito de frango em pedaços
2 coxas com sobrecoxas de frango em pedaços
4 tomates sem pele e sementes picadas
1 xícara de chá de ervilha
200 g de vagem manteiga cortadas ao meio
2 batatas picadas
1 batata-doce cortada em quatro
2 cenouras em rodela grandes
1 colher de sopa de extrato de tomate
sal
pimenta-do-reino
1 e ½ litro de água
½ copo de vinho
1 xícara de chá de abóbora picada
1 xícara de chá de repolho picado

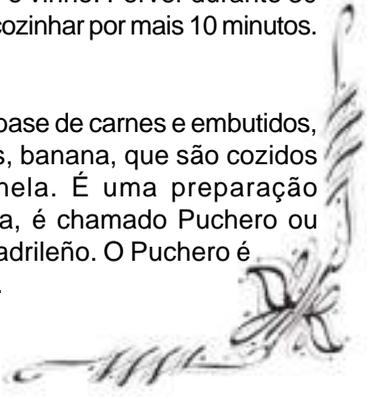
Modo de preparo:

Doure a carne no azeite com alho e a cebola. Junte o paio, a lingüiça e o frango. Adicione o tomate, a ervilha, a vagem, a batata, a batata-doce, a cenoura, o extrato, o sal, a pimenta, a água e o vinho. Ferver durante 30 minutos. Coloque a abóbora e o repolho, deixe cozinhar por mais 10 minutos. Sirva quente acompanhando de arroz.

Curiosidade: O Puchero é uma preparação à base de carnes e embutidos, legumes, verduras, ovos cozidos e, às vezes, banana, que são cozidos juntos, e com temperos, na mesma panela. É uma preparação característica de vários países. Na Espanha, é chamado Puchero ou Cocido, sendo o mais conhecido o Cocido Madrileño. O Puchero é a versão espanhola para o Cozido Português.

Tempo de preparo: 1:00h

Rendimento: 6 porções





Frango com molho de pimenta

Ingredientes:

1 pimentão verde
1 pimentão vermelho
3 colheres de sopa de azeite de oliva
1 frango de 1 ½ Kg, cortando nas juntas
sal a gosto (sal grosso, amassado, de preferência)
1 dente de alho picada
3 colheres de sopa de presunto defumado, cortando em cubos de ½ cm
2 tomates sem peles e sem sementes, cortados em pequenos cubos
1 xícara de chá de caldo de frango
pimenta-do-reino preta moída à gosto.

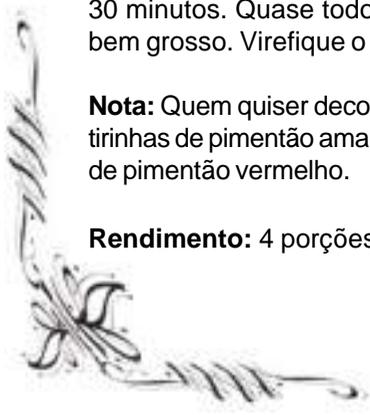
Modo de preparo:

Prepare os pimentões. Primeiro passe cada um pela chama do fogão até ficar preto. Depois, lave bem, esfregando com as mãos, para tirar a casca queimada. Retire as sementes e corte em tiras finas. Reserve. Esquente o azeite em uma panela. Salgue e frite os pedaços de frango, que devem ficar bem dourados. Acrescente o alho e a cebola e doure levemente.

Frite também, ligeiramente, os cubos de presunto defumados. Adicione, então as tirinhas de pimentão, os tomates e o caldo de frango. Apimente ligeiramente e deixe cozinhar, no fogo brando, por 30 minutos. Quase todo o líquido deve desaparecer. O molho fica bem grosso. Virefique o tempero e sirva.

Nota: Quem quiser decorar melhor o prato pode acrescenta algumas tirinhas de pimentão amarelo. No caso, reduza um pouco a quantidade de pimentão vermelho.

Rendimento: 4 porções





Feijão branco cozido com carnes e lingüiça (Fabada asturriana)

Ingredientes:

900 g de feijão branco (grãos de preferência) / 2 ½ litros de água / 300 g de lingüiça de sangue (morcilla), ou lingüiça fresca, cortada em pedaços de 5 cm / 500 g de lombo defumado, cortado em cubo de 4 cm / 300 g de toucinho defumado magro, cortado em cubo de 2 cm / 1 orelha de porco / sal a gosto / 3 colheres de sopa de azeite de oliva / 2 dentes de alho picados / 1 cebola média picada / 1 colher de sopa páprica doce / pimenta – do – reino preta moída à gosto

Modo de preparo:

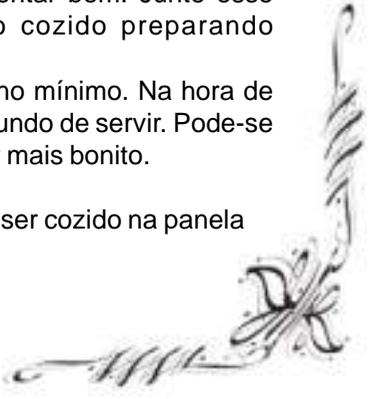
Na véspera, coloque o feijão de molho em água. No dia em que for preparar o prato, leve o feijão ao fogo na mesma água em que ficou de molho. É bom notar que o prato deve ser preparado com bastante antecendência, pois leva umas 3 horas de fogo e ainda precisa descansar mais 1 hora, no mínimo.

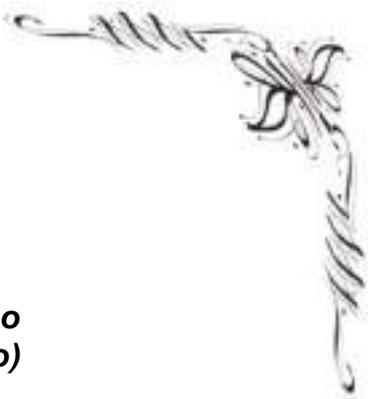
Quando a água esquentar, junte as lingüiças, o lombo, o toucinho e a orelha de porco. Deixe abrir fervura e retire a panela para esfriar um pouco. Baixe bem o fogo. Tampe a panela e volte ao fogo baixo. Deixe cozinhar por 2 horas, até que o feijão amoleça. Verifique o ponto de vez em quando e mexa o cozido. Quando o feijão ficar pronto, retire a panela do fogo. Salgue, mas não exagere, pois alguns ingredientes já contêm sal. Numa frigideira à parte, esquente o azeite e refogue rapidamente a cebola e o alho. Não devem ficar dourados. Junte a páprica, apimente e deixe esquentar bem. Junte esse refogado, mexendo com cuidado, ao cozido preparando anteriormente.

Deixe abafada descansando por 1 hora, no mínimo. Na hora de servir, esquente e disponha em um prato fundo de servir. Pode-se colocar as carnes sobre o feijão, para ficar mais bonito.

Nota: o feijão branco com as carnes pode ser cozido na panela de pressão (tempo de 35 minutos).

Rendimentos: 6 a 8 porções





Camarão no alho (Gambás al ajillo)

Ingredientes:

2 xícaras de chá de azeite de oliva
8 dentes de alho, cortados em fatias finas
½ colher de café de pimenta vermelha, seca no forno e moída
1 folha de louro
sal a gosto
300 g de camarão médio, descascado, limpo e cortado em pedaços cada uma
4 pequenas cumbucas refratárias de barro, como as de feijoada
4 folhas de papel alumínio, para cobrir as cumbucas.

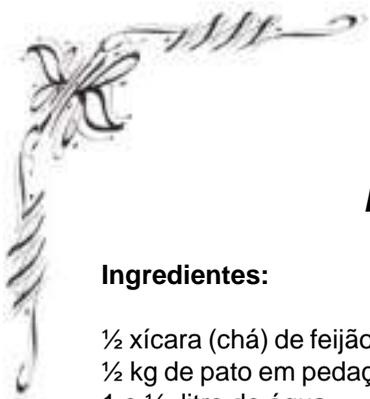
Modo de fazer:

Esquente o azeite em uma panela pequena. Quando começar a esquentar, coloque o alho, a pimenta, o louro. Quando o alho começar a dourar, salgue os camarões e coloque-os na panela. A essa altura, o azeite deve estar realmente quente. Deixe os camarões fritarem durante 2 minutos.

Divida nas 4 cumbucas, cubra com papel alumínio e leve ao forno, para manter a temperatura. Sirva bem quente e com bastante pão como acompanhante.

Rendimento: 4 porções





Paella Autêntica

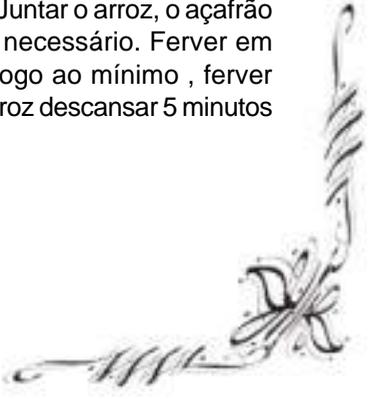
Ingredientes:

½ xícara (chá) de feijão branco
½ kg de pato em pedaços pequenas
1 e ½ litro de água
½ xícara (chá) de azeite de oliva
1 kg de frango em pedaços pequenos
3 tomates sem pele e sem sementes
4 dentes de alho
1 pimentão verde sem sementes
200 g de vagem
sal a gosto
páprica doce
600 g de arroz
1 envelope de açafão

Modo de preparo:

Deixar o feijão de molho na água de um dia para o outro. Ferver até fica levemente macio. Escorrer e reservar. Ferver o pato com a água durante 10 minutos. Retirar e reservar o líquido. Esquentar o azeite numa frigideira bem grande e dourar o pato, o frango e o coelho. Adicionar os tomates, o alho os pimentões e a vagem picados, o feijão, o sal, a páprica e a água em que cozinhou o pato. Ferver durante 15 minutos em fogo médio. Juntar o arroz, o açafão e a água se necessário. Retirar o sal, se necessário. Ferver em fogo alto por mais 15 minutos. Baixar o fogo ao mínimo , ferver mais 5 minutos. Desligar o fogo e deixar o arroz descansar 5 minutos antes de servir.

Rendimento: 6 pessoas



Dobradinha à moda Madri (Callos a la Madrileña)

Ingredientes:

500 g de dobradinha
2 xícaras de chá de vinho branco seco
4 xícaras de chá de água
1 ½ de tomates sem pele sem sementes, picados
1 pé de porco
3 ramos de salsicha
10 grãos de pimenta do reino-branca, ligeiramente moídos
2 cravos ligeiramente moídos
2 folhas de louro
1 colher de café rasa de tomilho seco
1 cenoura grande, cortada em rodela
1 cebola média, cortada em rodela
3 colheres de sopa de azeite de oliva
300 g de presunto cortado em cubos de 2cm
200 g de chonizo cortados em rodela (ou línguïça calabresa)
1 cebola média, picada
2 dentes de alho, picados
¼ de pimentão vermelho sem as sementes, picado (opcional)
1 colher de sopa de farinha de trigo
1 colher de sopa rasa páprica doce
sal à gosto
1 colher rasa de café de pimenta vermelha, seca no forno e moído

Modo de preparo:

Lave muito bem a dobradinha, por três ou quatro vezes. Cubra com água quente leve ao fogo alto. Adicione 1 concha do líquido do cozido no refogado e deixe no fogo até engrossar.

Junte, então, esse refogado ao cozido. Retire o pé do porco do cozido e desosse. Sirva bem quente.

Nota: esse prato fica ainda melhor se descansar de um dia para o outro.



Frango de Servilha

Ingredientes:

1 ½ kg de frango em pedaços
200 g de presunto cru
4 dentes de alho
4 colheres de sopa de azeite de oliva
4 colheres de sopa de sherry
sal e pimenta agosto

Modo de preparo:

Doure os dentes de alho inteiros no azeite quente. Retire da panela e coloque o frango para dourar de todos os lados. Coloque o presunto cru picado, o sal e a pimenta.

Quando o presunto começar a murchar, coloque o sherry. Baixe o fogo e cozinhe durante 20 minutos até o frango ficar macio. Se secar muito, colocar um pouco de água, apenas para manter o frango úmido.





Codorna com uva

Ingredientes:

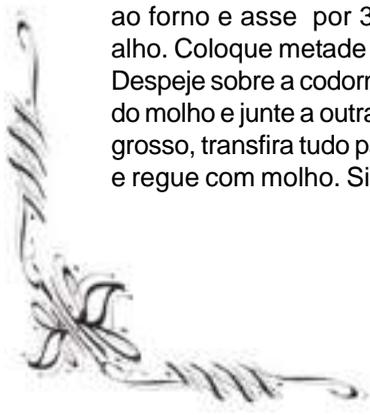
3 colheres de sopa de azeite de oliva
1 cebola picadinha
2 cenouras picadas
sal
4 grãos de pimenta-do-reino
8 codornas
8 fatias de bacon
2 dentes de alho
250 g de uva moscatel sem casca e semente
1 pitada de noz-moscada
1 xícara de chá de vinho branco seco
4 colheres de sopa de brandy

Modo de preparo:

Pré aqueça

Aqueça o azeite em uma panela refratária suficiente para conter as codornas em única camada. Adicione a cebola e a cenoura, frita, tempere a codorna por dentro e por fora e enrole cada um com uma fatia de bacon, prendendo com o barbante.

Coloque a codorna na panela, sobre os vegetais. Leve a panela ao forno e asse por 30 minutos. Soque bem a pimenta com o alho. Coloque metade da uva, noz-moscada, o vinho e o brandy. Despeje sobre a codorna e asse por mais 30 min. Retire a codorna do molho e junte a outra metade da uva. Ferva até fica ligeiramente grosso, transfira tudo para uma travessa funda e grande aquecida e regue com molho. Sirva imediatamente.





Guisado de Lulas à majorca

Ingredientes:

2,5 kg de lulas limpas e sem pele
2 cebolas grandes cortadas em rodelas finas
½ kg de tomates grandes, pelados e sem sementes
4 colheres de azeite
2 xícaras de caldo de peixe
1 ramo de salsa picada picadinha
sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Em caçarola grande faça um refogado com o azeite, a cebola, a salsa e pimenta. Quando dourar, junte-lhe os bocados de lulas, os tentáculos, os tomates, limpos e sementes, e sal. Deixe cozinhar 2 horas em fogo bem baixo, com a caçarol tapada, acrescentando caldo aos poucos à medida que o cozido for secando.
Pronto, sirva com arroz branco e purê de batatas.

Tempo de preparo: 2 horas e meia

Rendimento: 4 porções





Lentilha à Espanhola

Ingredientes:

½ kg de lentilha
5 xícaras (chá) de água quente
3 lingüiças defumadas tipo calabresa
4 batatas médias
2 colheres (sopa) de óleo
3 dentes de alho amassados
2 cebolas picadas
5 tomates maduros sem sementes picados
2 cubos de caldo de galinha
tempero a gosto

Modo de preparo:

Deixe a lentilha de molho na água quente. Corte a lingüiça em pedacinhos e reserve. Destaque e corte as batatas em rodela. Coloque o óleo na panela de pressão e doure a lingüiça. Junte o alho e a cebola e refogue por alguns segundos. Acrescente as batatas e o restante dos ingredientes e mexa bem. Tempere a gosto, tampe a panela e cozinhe por 10 minutos em fogo baixo, depois de pegar pressão. Deixe descansar por 10 minutos e sirva-o.





Pato ao creme

Ingredientes:

4 pêras sem casca
2 copos de água
1 tablete de caldo de galinha
1 pato em pedaços
1 dente de alho socado
sal
pimenta-do-reino
2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 cebola
1 copo de champagne seco
1 vidro de cogumelo picado
½ xícara de chá de creme de leite

Modo de preparo:

Cozinhe a pêra na água. Retire da água e reserve. Dissolva nessa água o caldo de galinha. Tempere o pato com alho, sal, pimenta e cebola. Doure no azeite. Acrescente o caldo de galinha e deixe ferver até que o pato esteja macio. Retire o pato e desosse-o. Reduza a quantidade de gordura da superfície do molho. Coloque o champagne e o cogumelo. Misture o creme de leite e a carne sem osso. Esquente bem e sirva com pêra em fatias.

Tempo de preparo: 2 h

Rendimento: 6 porções.

