PRZEPISY KULINARNE Z CHILE

DIPY

PEBRE (KLASYCZNY CHILIJSKI DIP ZIOŁOWY)

Tradycyjnie do typowych potraw chilijskich podaje się dip ziołowy. Do chleba, kartofli lub mięsa. Zawsze smakuje!

SKŁADNIKI: 1 pęczek świeżej kolendry, 1 pęczek dymki, 2 duże pomidory, 1 zielona papryczka chili, ½ ząbka czosnku, 1 łyżeczka Tabasco, 1 łyżeczka czerwonego octu winnego, 2 łyżeczki oleju, ½ łyżeczki pieprzu, sól i woda.

PRZYGOTOWANIE: Kolendrę, dymkę, oczyszczoną z gniazd nasiennych papryczkę chili i pomidory ze skórką posiekać. Wymieszać z pozostałymi składnikami i serwować zaraz po przyrządzeniu.

PEBRE CHILENO (OSTRY SOS POMIDOROWY)

SKŁADNIKI: świeża kolendra, 1 mała cebula, 2 ząbki czosnku, 2-3 dojrzałe pomidory, oliwa z oliwek, ocet, świeże papryczki peperoni lub Tabasco, sól i pieprz.

PRZYGOTOWANIE: Kolendrę, cebulę, pomidory i czosnek bardzo drobno posiekać. Rozdrobnić za pomocą kuchennego pomidory tak, żeby nie powstało piure. Dodać do smaku olej, ocet, przyprawy, Tabasco. Podawać z białym chlebem, krakersami lub grilowanym mięsem.

DANIA JEDNOGARNKOWE, ZUPY

ATUNADO

SKŁADNIKI: 1 puszka tuńczyka w oleju (może też być w sosie własnym), tyle samo cebuli, tyle samo, kartofli, tyle samo marchwi (według smaku), dużo pietruszki i koncentrat pomidorowy (według smaku).

PRZYGOTOWANIE: Wszystkie składniki ułożyć warstwami w garnku. Gotować na wolnym ogniu, tak żeby warzywa się nie rozgotowały. Doprawić solą i pieprze.

W zależności od regionu i pory roku można użyć tych warzyw, które są dostępne lub innych przypraw np. czosnku. Najważniejszymi składnikami są tuńczyk i pietruszka.

LOCRO

SKŁADNIKI: 2 plasterki chudego boczku, 4 gotowane kolby kukurydzy lub mała puszka kukurydzy, 4 pomidory, ½ - 1 funta dyni lub cukinii pokrojonej w kostkę, 2 słodkie papryczki pieprzowe, ½ funta zielonego groszku, 4 kartofle, 4-5 łyżek stołowych oliwy, 1 cebula, 1 ząbek czosnku, trochę majeranku lub oregano, sól, pieprz, pietruszka, trochę tartego żółtego sera, woda.

PRZYGOTOWANIE: Cebulę i czosnek drobno posiekać, pokrojony w kostkę boczek podsmażyć na oleju w dużym płaskim garnku, następnie dodać oczyszczone z gniazd nasiennych paprykę pokrojoną w paski, pomidory ze skórką pokrojone na ćwiartki, dynię lub cukinię, ugotowaną kukurydzę, zielony groszek, sól, pieprz, oregano lub majeranek i trochę gorącej wody. Wszystko gotować na małym ogniu pod przykryciem bez mieszania, przez 10-15 min., delikatnie podparować. Następnie dodać pokrojone w kostkę kartofle i podparować przez kolejne 10 min. od czasu do czasu potrząsnąć garnkiem. Gorące warzywa posypać pietruszką i tartym serem.

CAZUELA Z KURCZAKIEM LUB CIELĘCINĄ

SKŁADNIKI DLA 6 OSÓB: 500 g cielęciny na pieczeń lub ½ kurczaka lub udek kurzych, 6 dużych kartofli, 750 g dyni, 300 g fasolki,1 duża marchewka, ½ czerwonej papryki, 2 kolby kukurydzy, ½ małej cebuli, 2 ząbki czosnku, 6 ziaren czarnego pieprzu, szczypta oregano, 1 gałązka tymianku, 2 pęczki szczypiorku, sól, ½ do 2 l. wody, pietruszka lub kolendra.

PRZYGOTOWANIE: Pokroić kartofle i ugotować. Oddzielnie ugotować dynię. Ponieważ przepis jest dla 6 osób, każde warzywo powinno być pokrojone na 6 kawałków/porcji. Cebulę i czosnek drobno pokroić. Mięso z przyprawami ugotować. Gdy mięso będzie gotowe dodać pozostałe składniki. Na każdym talerzu ułożyć 1 kartofel, 1 kawałek kukurydzy. Wszystko posypać posiekaną pietruszką lub kolendrą.

LENTEJAS A LA CHILENA (CHILIJSKA ZUPA Z SOCZEWICY)

SKŁADNIKI: 500 g żółtej soczewicy, 2 l. wody, 2 łyżki stołowe poszatkowanej cebuli, 1 łyżka chili, olej do chili, 1 łyżka stołowa mąki, 100 ml bulionu, 4 łyżki stołowe tartego żółtego sera, 4 łyżki stołowe masła, 2 żółtka, grzanki, 1 ząbek czosnku, sol i pieprz, 3 jajka ugotowane na twardo.

PRZYGOTOWANIE: Namoczyć soczewicę w wodzie na noc. Następnie ugotować ją w tej samej wodzie. Dodać sol, pieprz i czosnek. Cebulę zrumienić na oliwie z chili, połowę wymieszać z soczewicą. Resztę cebuli wymieszać z mąką i podsmażyć. Ser wymieszać z żółtkami. Gotować na małym ogniu przez 15 min. Podawać z grzankami i jajkami ugotowanymi na twardo.

CHUPE

SKŁADNIKI: 4 porcje filetów z ryby (leszcz), 150 g obranych krabów, 4-5 łyżek stołowych oliwy z oliwek, 2 cebule, 1 ząbek czosnku, 4 kartofle, 1 filiżanka młodego zielonego groszku, 2 kolby miękkiej kukurydzy (jeżeli jest dostępna), 1 litr bulionu, 1 szklanka białego wina, 4 jajka, 2 listki laurowe, 5 ziaren pieprzu, ½ łyżeczki czerwonego hiszpańskiego pieprzu, sól, pietruszka, 50 g tartego parmezanu.

PRZYGOTOWANIE: Chupe będzie wyporcjowana; jedna porcja zawiera: 1 kawałek smażonej ryby, 1 ugotowane na twardo jajko lub 1 jajko w koszulce, pietruszkę i tarty parmezan. Najpierw podsmażamy czosnek na 2-3 łyżkach oliwy z oliwek, po podsmażeniu wyjmujemy czosnek z patelni. Na oliwę dodajemy drobno posiekaną cebulę aż do zrumienienia, zalać bulionem. Następie dodać: 2 listki laurowe, 5 ziarenek pieprzu, 1 filiżankę zielonego groszku (lub małą puszkę), kukurydzę (jeżeli jest dostępna) i 4 pokrojone w kostkę kartofle. Nie przykrywać! Pozostawić żeby się poddusiło. Następnie

wyjąć liski laurowe z zupy, doprawić solą, pieprzem czerwonym hiszpańskim oraz białym winem. Jeżeli podajecie jajko w koszulce, to teraz jest czas aby je przygotować w gorącej zupie. Jeżeli nie to przygotujcie 4 ugotowane na twardo jajka. Mięso z krabów nie powinno się gotować w zupie, gdyż zdominuje ją smakiem. Mięso to wkładamy do zupy tylko żeby się podgrzało i zdejmujemy garnek z ognia. Na koniec 4 małe kawałki ryby doprawione solą, pieprzem i sokiem z cytryny obtaczamy w mące i smażymy na złoty kolor. Rybę i jajko (gotowane na twardo kroimy na połówki) wkładamy na środek talerza z zupą, posypujemy pietruszką i parmezanem.

4-DANIOWY POSIŁEK

PRZYSTAWKA: Ensalada chilena	Sałatka chilijska
ZUPA: Porotos a la chilena	Chilijska zupa z czerwonej fasoli
DANIE GŁÓWNE:	
Bardzo tradycyjne: Tomaticán	Indiańskie danie jednogarnkowe
Mięso, nie grilowane:	
Cazzuela de carne con quinoa	Danie jednogarnkowe z mięsem i quinoą
Ryba: Albacora frita lquiquena	Smażony miecznik
DESER:	
Peras borrachas	Gruszki w winie
Leche nevada	Suflet mleczno-jajeczny
Leche asada	Pudding mleczny
Alfajores con manjar	Ciasteczka z karmelem

PRZYSTAWKA

ENSALADA CHILENA

SKŁADNIKI: 3 duże pomidory, 1 średnia cebula, 1 żółta papryczka chili (może też być czerwona lub żółta), świeża kolendra, olej, ocet, sól

PRZYGOTOWANIE: Pomidory pokroić w plasterki, cebulę pokroić w cienkie plasterki, papryczkę oczyścić z gniazda nasiennego i drobno posiekać, kolendrę grubo posiekać. Wszystko wymieszać, dodać olej, pokropić octem i posolić. Podawać od razu.

ZUPA

POROTOS A LA CHILENA

SKŁADNIKI: 750 g czerwonej fasoli (wieczorem namoczyć w garnku w wystarczającej ilości wody z 1 łyżeczką sody oczyszczonej), 1 łyżeczka pieprzu, 1 łyżeczka oregano, 2 łyżeczki soli, 1½ pęczka szalotki, 1½ średniej, drobno posiekanej cebuli, 3 ząbki czosnku, 1½ łyżeczki Tabasco, 372 g wędzonej wołowiny lub kiełbasa wieprzowa w typie salami pokrojonej i kostkę lub plasterki, 150 g spaghetti

PRZYGOTOWANIE: Namoczoną fasolę ugotować z pieprzem, oregano i solą. Olej i tłuszcz rozgrzać, dodać kiełbasę, szalotkę, czosnek i cebulę zrumienić. Gdy nabiorą złocistego koloru

dodać Tabasco. Dodać gotującej się fasoli. Gotować aż fasola będzie miękka (około 30-40 min.). Zupa nie powinna być zbyt zawiesista. Można dodać 15 min. przed końcem gotowania spaghetti połamane na pięciocentymetrowe kawałki.

DANIE GŁÓWNE

TOMATICÁN

SKŁADNIKI: 350 g rumsztyku pokrojonego w cienkie, długie paski, 350 g kukurydzy, 6 dużych pokrojonych ze skórką w kostkę pomidorów, 3 duże pokrojone w pół plasterki cebule, 125 ml oleju, 2 zielone pokrojone papryczki chili bez pestek (ostre), lub 1 czerwona papryka, 6 dużych kartofli, ½ łyżeczki pieprzu, 1 łyżeczka oregano, 1 łyżeczka proszku chili, 1 łyżeczka soli, pietruszka.

PRZYGOTOWANIE: Zrumienić cebule na oliwie, w dużym garnku zrumienić mięso na oleju dodać pomidory i dusić aż będą lekko ugotowane. Dodać cebulę, papryczkę chili i kukurydzę i gotować kolejne 10 min. Podawać z ugotowanym kartoflem i posypać pietruszką.

CAZZUELA DE CARNE CON QUINOA

SKŁADNIKI: 12 łyżek stołowych Quinna, 3 kg mięsa na zupę (oryginalnie mięso z lamy), 6 małych selerów, 6 średnich cebul, 24 kartofle, 12 marchewek, 6 grubych plastrów żółtej dyni, sól i pierz, świeża pietruszka do smaku.

PRZYGOTOWANIE: Mięso pokroić na kawałki i z selerem w osolonej wodzie przez 30 min. gotować. Wyjąć seler, pokrojone w kostkę warzywa i quinoę dodać i wymieszać. Gotować na małym ogniu jeszcze 15 min. Podawać gorące w miseczkach, posypane ziołami.

ALBACORA FRITA LQUIQUENA

SKŁADNIKI: 6 porcji filetów z miecznika (około 200 g na osobę), 2 łyżeczki kurkumy, 3 rozgniecione ząbki czosnku, 2 łyżki stołowe czerwonego octu winnego, 3 łyżek stołowych oleju, sol i pieprz.

PRZYGOTOWANIE: Wymieszać czosnek z kurkumą i octem. Rybę posolić i posypać pieprzem, posmarować przygotowaną mieszanką z obu stron. Odstawić na minimum 2 godziny. Na gorącym oleju smażyć z obu stron i podawać z mieszanką warzyw.

DESER

PERAS BORRACHAS (GRUSZKI W WINIE)

SKŁADNIKI (na 6 porcji): 3 duże, twarde gruszki, 4 łyżki stołowe cukru, 1 kawałek cynamonu, 300 ml. czerwonego wina, ¼ l. bitej śmietany.

PRZYGOTOWANIE: Obrać gruszki, przekroić wzdłuż, wyjąć gniazda nasienne. Ćwiartki gruszek włożyć do garnka, dodać cukier i cynamon, zalać winem. Podgrzewać na małym ogniu pod przykryciem, żeby gruszki przeszły dodatkami. Ostawić do ostygnięcia. Podawać z bitą śmietaną.

LECHE NEVADA (SUFLET MLECZNO- JAJECZNY)

SKŁADNIKI: 1 l. mleka, 4 białka, 4 żółtka wymieszane z 50 ml zimnej wody, 3 łyżeczki skrobi kukurydzianej, 1 laska wanilii, 250 g cukru, 80 g karmelizowanych migdałów lub orzechów.

PRZYGOTOWANIE: Zagotować mleko z rozkrojoną laską wanilii i 100 g cukru. Ubić pianę z białek na sztywno, dodać pozostały cukier i do smaku aromat waniliowy lub migdałowy. Łyżką stołową nabierać ubite białko i wkładać ostrożnie do delikatnie gotującego się mleka, ostrożnie doprowadzić do ścięcia się z obu stron. Gotowe kuleczki z piany wykładać łyżką cedzakową na ręcznik papierowy. Skrobię kukurydzianą zagotować w wodzie przez 1-3 min., mocno mieszając. Dodać żółtko, równomiernie wymieszać, dodać karmelizowane migdały. Wlać do małych salaterek, położyć pianki. Podawać dobrze schłodzone.

LECHE ASADA (PUDDING MLECZNY) [Może być krojony jak ciasto]

SKŁADNIKI: 1 l. mleka, 4 łyżki stołowe cukru, 6 jajek, 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego, sos karmelowy.

PRZYGOTOWANIE: Żaroodporną formę do puddingu wysmarować sosem karmelowym. Białka ubić na sztywną pianę, stopniowo dodawać żółtka, cukier i mleko. Masę wylać do formy i wstawić do nagrzanego piekarnika na 30-40 min., żeby zgęstniało i się zarumieniło. Wystudzić, następnie schłodzić w lodówce. (Można przygotować dzień wcześniej, jednak nie wcześniej niż 2 dni przed podaniem.)

ALFAJORES CON MANJAR (CIASTECZKA Z KARMELEM) [około 12 szt.]

SKŁADNIKI: 6 żółtek, 6 łyżek mąki, 1 mały kieliszek do wódki Pisco (może być biały rum), 1 puszka kremu karmelowego, cukier puder lub wiórki kokosowe do posypania.

PRZYGOTOWANIE: Ubić żółtka do białości, dodać Pisco i mąkę. Zagnieść na stolnicy i cienko rozwałkować. Wycinać za pomocą szklanki krążki. Pozakłuwać widelcem wielokrotnie krążki i piec w gorącym piekarniku na natłuszczonej blasze do zarumienienia. Posmarować krążek kremem karmelowym i przykryć drugim krążkiem. Posypać grubo cukrem pudrem lub/i wiórkami kokosowymi. Podawać ciepłe lub zimne.

MANJAR (KARMEL)

Gotować puszkę skondensowanego mleka około 2-3 godzin.

EMPANADAS

W Chile empanadas mają zwykle około 10 cm długości.

EMPANADAS DE HORNO – PIECZONE NADZIEWANE USZKA

NADZIENIE: Do 1 łyżki stołowej roztopionego smalcu dodać 500 g mielonej wołowiny, 1 łyżkę stołową papryki w proszku, 2 łyżki stołowe kminu, sól i 2 łyżki stołowe proszku chili

i dobrze podsmażyć. Dolać 200 ml białego wina i przez 15 min. gotować na małym ogniu. 2 drobno posiekane cebule wymieszać z 200 ml wody i gotowa na małym ogniu, aż cebula zmięknie. 1 łyżkę stołową mąki delikatnie wymieszać z odrobiną wody. Odstawić do ostygnięcia. Oprócz tego pokroić w plasterki 2 ugotowane na twardo jajka i czarne oliwki.

CIASTO: 1500 g mąki wsypać do salaterki, w środku zrobić zagłębienie. 250 g rozpuszczonego smalcu, ½ l. gotującej wody i 1 kieliszek wódki wlać do salaterki. Wszystko wymieszać i wyrobić ciasto, żeby odchodziło od ręki. Cienko rozwałkować ciasto i wycinać z niego małym talerzykiem krążki. Nakładać na środek krążka 1 łyżkę stołową nadzienia, 1 oliwkę i 1 plasterek jajka. Brzeg ciasta posmarować białkiem lub wodą i skleić ze sobą. Empanadas smarować mieszanką 3 łyżek stołowych podgrzanego oleju z sypką papryką. Piec na blasze około 20 min. w temp. 180º na złoty kolor.

EMPANADAS DE QUESO (SEROWE EMPANADAS Z CHILE)

SKŁADNIKI: 1½ filiżanki mąki, 1½ łyżeczki masła, 1 łyżeczka soli, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1 łyżeczka cukru, 1 filiżanka wody lub mleka (gorące), 1 opakowanie tartego sera żółtego (np. Ementaler), trochę oliwy.

PRZYGOTOWANIE: Wymieszać mąkę, sól, cukier i proszek do pieczenia. Wysypać mieszankę na blat i zrobić zagłębienie po środku, do którego dodać masło. Następnie gorącą wodę lub mleko ostrożnie dodać, wymieszać aż do otrzymania gładkiej masy. Nie zagniatać ciasta. Ciasto zawinąć w ściereczkę i brać porcję po porcji. Rozwałkować ciasto na okręgi o średnicy około 10 cm i grubości 2 mm. 1 krążek wypełnić około 1 łyżką stołową nadzienia. Skleić brzegi ciasta. Rozgrzać olej i smażyć empanadas z jednej strony około 1½ min., a z drugiej około 1 min., aż się zarumienią. Po smażeniu przełożyć na ręcznik papierowy, żeby odsączyć nadmiar tłuszczu. Podawać gorące.

JESZCZE JEDEN PRZEPIS NA EMPANADAS

SKŁADNIKI: 500 g mąki, ½ łyżeczki proszku do pieczenia, 2 jajka, sól, trochę letniego mleka, 200 g masła lub margaryny, 250 g ugotowanych resztek pieczeni, 2 cebule, 1 ząbek czosnku, 1 papryka, 2 łyżeczki oleju, 2 jajka ugotowane na twardo, 8 zielonych oliwek, 50 g rodzynek, papryka, pieprz, majeranek, tłuszcz do pieczenia.

PRZYGOTOWANIE: Wymieszać mąkę z proszkiem do pieczenia, zrobić zagłębienie na środku, dodać jajko, mleko, sól i wymieszać. Tłuszcz pokroić na małe kawałki i dodać do masy. Wymieszać na gładką masę. Uformować kule i na 2 godziny wstawić do lodówki. Zmielone mięso, pokrojoną cebulę, wyciśnięty czosnek i pokrojoną paprykę (bez gniazda nasiennego) podsmażyć na oleju, ostudzić. Następnie dodać pokrojone jajka, oliwki, rodzynki, wymieszać i doprawić solą, pieprzem, papryką i majerankiem. Ciasto cienko rozwałkować, wykroić krążki o średnicy około 10 cm. Nałożyć na nie nadzienie, skleić brzegi wcześniej posmarowane białkiem. Smażyć na gorącym głębokim tłuszczu. Podawać zaraz po usmażeniu.

RÓŻNOŚCI

HUMITAS (PACZUSZKI Z KUKURYDZĄ)

SKŁADNIKI: 12 dużych kolb kukurydzy z ładnymi liśćmi, 1 duża pokrojona w kostkę cebula, 2 łyżki stołowe smalcu, 1 gałązka posiekanej bazylii lub 1½ łyżeczki suszonej bazylii, 2 zielone pokrojone i oczyszczone z nasion papryki, ¼ l. mleka, 1 łyżka stołowa proszku chili, ¼ łyżki stołowej czarnego mielonego pieprzu, 1½ łyżeczki soli.

PRZYGOTOWANIE: Odciąć końce kukurydzy w kolbach i ostrożnie oderwać liście z kukurydzy. Jasne, ładne liście umyć. Kolby pokroić w plastry, obrać ziarna i zmielić przez maszynkę, włożyć do garnka. Cebulę pokrojoną w kostkę zeszklić na smalcu, dodać pokrojoną paprykę, sól, pieprz i posiekaną bazylię. Wymieszać z kukurydzą i mlekiem. Powinna powstać gęsta masa, jeżeli jest to konieczne można dolać mleka. Położyć koło siebie dwa liście kukurydzy, brzegi powinny zachodzić na siebie, nałożyć na nie masę kukurydzianą, zawinąć liście tak aby powstały paczuszki. Zawiązać za pomocą liści kukurydzy tak jak paskiem. Gotować w dużym garnku w osolonej wodzie przez godzinę. Podawać w liściach razem z sałatką z pomidorów, cebuli, kolendry.

PASTEL DEL CHOCLO

SKŁADNIKI: 6 kolb kukurydzy, 50 g rodzynek (namoczonych w wodzie), 1 kg mielonej wołowiny, 2 małe pokrojone cebule, 1 łyżeczka papryki w proszku, 1 łyżeczka chili w proszku, 1 łyżeczka kminu, 60 g czarnych oliwek, 3 jajka ugotowane na twardo i pokrojone w grube plasterki, 1½ kg kurczaka gotowanego, 2½ łyżeczki mleka, 2½ łyżeczki cukru, olej, sól, pieprz.

PRZYGOTOWANIE: Obsmażyć mieloną wołowinę na oleju, dodać cebulę, rodzynki, paprykę, chili, kmin, sól i pieprz. Gotować na małym ogniu bez przykrycia przez 15 min. Przełożyć wszystko do naczynia żaroodpornego, na wierzchu ułożyć oliwki. Kurczaka gotowanego pokroić na małe kawałki i ułożyć na oliwkach, następnie ułożyć znowu oliwki, plastry jajek. Naczynie wstawić do nagrzanego do 120º piecyka. Ziarna kukurydzy zetrzeć na tarce i wymieszać razem z mlekiem na piure. Piure włożyć do garnka, dodać olej. Gotować, ciągle mieszając, aż odparuje mleko (łatwo się przypala). Wyjąć mięso z piekarnika, nałożyć warstwę kukurydzy, posypać cukrem i zapiekać w piecyku w temp. 180º przez 30 min. Następnie podwyższyć temp. do 220º i piec przez 10 in. Podawać na gorąco.

NAPOJE

PISCO SOUR

SKŁADNIKI DLA 4 OSÓB: Trochę cukru i soku z cytryny do dekoracji szklanek, 50 ml soku z cytryny, cukier do smaku, 100 ml Pisco (nalewka z winogron), kostki lodu

PRZYGOTOWANIE: Wsypać trochę cukru na talerzyk, brzeg kieliszków zamoczyć w soku z cytryny a następnie w zanurzyć w cukrze, Schłodzić kieliszki krótko w lodówce. W szejkerze wymieszać sok z cytryny z cukrem, dodać Pisco i kostki lodu, wymieszać. Podawać w schłodzonych kieliszkach.