



COLEGIUL TEHNIC
„ION HOLBAN” IAȘI



Erasmus+

Accreditare VET nr. 2020 -1-RO01-KA120-VET- 095711

Proiect nr. 2021-1-RO01-KA121-VET-000012711

„Specialiști pentru viitor”

PREPARATE TRADIȚIONALE DIN CIPRU ȘI SPANIA





COLEGIUL TEHNIC
„ION HOLBAN” IAȘI



Erasmus+

Accreditare VET nr. 2020 -1-RO01-KA120-VET- 095711

Proiect nr. 2021-1-RO01-KA121-VET-000012711

„Specialiști pentru viitor”

Ciprul, reprezintă una dintre cele mai interesante destinații exotice, pentru că aici, istoria, mitul, cultura greacă veche – țesută pe alocuri cu frânturi din istoria atâtor alte nații care au stăpânit insula de-a lungul secolelor – se regăsesc în tot ceea ce ți se oferă. Aici găsești un mix de culturi și civilizații străvechi care te țin cu adrenalina sus, indiferent în ce parte din insulă ai ajunge.

Însă nu se poate neglija nici un alt aspect, foarte agreat de vizitatori – oferta gastronomică a Ciprului turistic – care este fabuloasă.



Bucătăria spaniolă este alcătuită dintr-o mare varietate de feluri de mâncare, varietate datorată diferențelor de geografie, cultura și clima dintre regiunile acestei țări.

Istoria bogată a Spaniei, și influențele culturale au dus la nașterea unei bucătării unice cu literalmente mii de rețete și arome. Rădăcinile ei sunt mediteraneene, iar peștele și fructele de mare sunt ingrediente de bază.





COLEGIUL TEHNIC
„ION HOLBAN” IAȘI



Erasmus+

Acreditare VET nr. 2020 -1-RO01-KA120-VET- 095711

Proiect nr. 2021-1-RO01-KA121-VET-000012711

„Specialiști pentru viitor”

Gustări



- sunt preparate culinare prezentate în forme variate,
- cu aspect atrăgător,
- volum și gramaj mic (50-60 g).
- se servesc în sortimente asortate, la începutul mesei sau între mesele principale, în cantități mici,
- au rolul de a influența apetitul consumatorilor, atât prin gustul sărat sau picant pe care-l au, cât și prin modul variat de prezentare.
- se obțin din alimente de origine vegetală și animală: produse de panificație, legume, ouă, brânzeturi, carne și preparate din carne, organe.



COLEGIUL TEHNIC
„ION HOLBAN” IAȘI



Erasmus+

Accreditare VET nr. 2020 -1-RO01-KA120-VET- 095711

Proiect nr. 2021-1-RO01-KA121-VET-000012711

„Specialiști pentru viitor”

Brânză Halloumi prăjită

MATERII PRIME

- 200 gr de brânză halloumi
- 2 linguri pudră de migdale
- 2 linguri semințe de susan
- 1 linguriță de condimente Yassa uscate (ceapa, usturoi, paprika, piper negru, ghimbir, dafin, cimbru)
- boia de ardei
- 4 linguri de ulei
- 1 avocado
- crema de oțet balsamic



©savoriurbane.com



MOD DE PREPARARE

Tăiați brânza în batoane. Amestecați pudra de migdale cu condimentele Yassa și cu semințele de susan. Dați brânza prin acest amestec, prăjiți-o rapid pe toate părțile în uleiul încins. Presarați boia de ardei. Se servește cu avocado și cu crema de oțet balsamic.



COLEGIUL TEHNIC
„ION HOLBAN” IAȘI



Erasmus+

Accreditare VET nr. 2020 -1-RO01-KA120-VET- 095711

Proiect nr. 2021-1-RO01-KA121-VET-000012711

„Specialiști pentru viitor”

Tapas



MATERII PRIME :

- 10 felii de pâine
- 3 caței usturoi
- 2 roșii
- sare
- piper
- ulei de măsline
- 10 felii de jambon
- 3 roșii potrivite
- 1/2 legătură usturoi verde
- 200 g măsline (fără sâmburi)
- 1 lămâie
- sare
- piper

MOD DE PREPARARE

Într-un castron adăugăm roșiile pisate (tocate mărunț) fără pieliță, usturoiul zdrobit, ulei de măsline, sare, piper; amestecăm bine și dăm deoparte până ce prăjim feliile de pâine.

Într-un bol adăugăm roșiile tăiate felii, usturoiul verde tăiat felii, măsline fără sâmburi, sare, piper și zeamă de lămâie după gust. Amestecăm bine.

Fiecare felie de pâine o ungem cu sosul de roșii, adăugăm salata de roșii și deasupra felii de jambon.





COLEGIUL TEHNIC
„ION HOLBAN” IAȘI



Erasmus+

Acreditare VET nr. 2020 -1-RO01-KA120-VET- 095711

Proiect nr. 2021-1-RO01-KA121-VET-000012711

„Specialiști pentru viitor”

Preparate lichide



- preparate culinare care au un conținut mare de lichid.
- pentru prepararea lor se utilizează carne, oase, legume, diferite elemente de adaos cum ar fi: crupe, paste făinoase, ouă, smântână, verdețuri condimentare.
- procesul termic aplicat la obținerea lor este fierberea
- au și rolul de a înlocui pierderile de lichid din organism și de a deschide apetitul/digestibilitatea
- se situează la începutul meniului, fiind servite la masa de prânz și uneori la cină, ca felul întâi.



COLEGIUL TEHNIC
„ION HOLBAN” IAȘI



Erasmus+

Accreditare VET nr. 2020 -1-RO01-KA120-VET- 095711

Proiect nr. 2021-1-RO01-KA121-VET-000012711

„Specialiști pentru viitor”

Avgolemono este o supă de iarnă care te scoate din orice răceală sau de dres a doua zi după chefuri stropite bine, până la ceasurile dimineții.

La baza supei stă un amestec din suc de lămâie și ouă bine bătute, plus o supă de pui (sau legume). Cea mai cunoscută este varianta de pui, dar pe aceeași bază grecii gătesc ciorbe de perișoare, pește sau miel. Deși se numește supă, este de fapt o ciorbă, în accepțiunea românilor orice zeamă acră este ciorbă și este corect.

Materii prime:

- 900 ml fond de pui
- 50 g orez cu bob lung
- 3 gălbenușuri de ou
- 2-4 linguri de suc de lămâie
- 2 linguri de pătrunjel proaspăt, tocat
- sare
- piper negru, proaspăt măcinat
- felii de lămâie, pentru ornat
- frunze proaspete de pătrunjel, pentru ornat



Mod de preparare:

Se înmoaie orezul 30 de minute, apoi se scurge bine. Se toarnă supa într-o oală, se dă în clocot, se micșorează flacăra și se adaugă orezul. Se acoperă oala pe jumătate și se fierbe orezul la foc mic timp de 12 minute, până ce se face fraged. Se azonează cu sare și piper.

Se bat gălbenușurile într-un castron, apoi se adaugă 2 linguri din sucul de lămâie și se bate constant până ce amestecul este omogen. Se adaugă un polonic de supă și se bate în continuare.

Se ia supa de pe foc și se adaugă încet mixtura de ouă, în flux subtil și constant, amestecând continuu. Supă va capăta o culoare aurie și se va îngroșa. Se gustă, se azonează și se mai adaugă suc de lămâie, dacă se dorește. Se adaugă pătrunjelul tocat și se amestecă. Se servește supă imediat, ornată cu frunze de pătrunjel.



COLEGIUL TEHNIC
„ION HOLBAN” IAȘI



Erasmus+

Accreditare VET nr. 2020 -1-RO01-KA120-VET- 095711

Proiect nr. 2021-1-RO01-KA121-VET-000012711

„Specialiști pentru viitor”

Gazpacho este o supă de origine spaniolă din roșii, a cărei caracteristică este că se servește rece-gheață. O supă gazpacho veritabilă are drept principal ingredient roșiile, dar ea se poate pregăti și din ale legume.

Pe lângă roșii, gazpacho mai conține ardeii grași, ceapă, castraveți și uleiul de măsline.

Gazpacho e gătită de obicei într-un vas de lut și adus la masă alături de crutoane de pâine cu usturoi și mici castroane de legume crude. Este ideală pentru zilele toride de vară, dar cu toate acestea, supa gazpacho poate fi servită și fierbinte, iarna.

Materii prime:

- 5-6 roșii mari de grădină
- 1 ardei capia
- 2 castraveți medii
- 2 fire de ceapă verde sau o ceapă roșie mică
- 1 căciulie (capațână) mică sau 2 căței mari de usturoi
- 2 linguri de ulei de măsline
- 1 legătură de frunze de pătrunjel
- 1 lingură zeamă de lămâie
- 3-4 frunze de busuioc (opțional)



Mod de preparare:

- Se spală, se curăță și se taie grosier toate legumele. Se pune în vasul unui tocător electric roșiile, castravețele, ceapa, ardeiul și verdețea. Se mărunțește totul cât mai bine.
- Se strecoară lichidul obținut printr-o strecurătoare cu ochiuri mari pentru o textură fină. Aceasta va reține semințele roșiilor dar mai ales coaja ardeiului, care poate fi destul de neplăcută.
- Se adaugă usturoiul pisat, uleiul, zeama de lămâie, se decorează cu frunze de ceapă verde, bucățele de castravete sau de avocado și servește-o imediat.





COLEGIUL TEHNIC
„ION HOLBAN” IAȘI



Erasmus+

Accreditare VET nr. 2020 -1-RO01-KA120-VET- 095711

Proiect nr. 2021-1-RO01-KA121-VET-000012711

„Specialiști pentru viitor”

Preparate de bază



- *preparate de felul doi, fiind incluse în componența meniului pentru dejun sau cină.*
- sunt mai consistente, având în structură legume, carne, sosuri, condimente și diverse adaosuri
- asigură diversificarea sortimentală a grupei și varietatea meniurilor, realizarea unor preparate cu valoare nutritivă și energetică ridicată, cu calități senzoriale deosebite, aplicarea procedeelor tehnologice recomandate de gastrotehnia modernă.
- această grupă de preparate din componența meniurilor include preparate obținute pe bază de legume, crupe, paste, carne de măcelărie (vită, porc, ovine), pasăre, vânat, pește și alte vietăți acvatice, organe, carne tocată
- o categorie distinctă de preparate de bază pot fi considerate fripturile, ca preparate culinare complexe, având în structură carne, sosuri și elemente de însoțire (garnituri și salate).



COLEGIUL TEHNIC
„ION HOLBAN” IAȘI



Erasmus+

Accreditare VET nr. 2020 -1-RO01-KA120-VET- 095711

Proiect nr. 2021-1-RO01-KA121-VET-000012711

„Specialiști pentru viitor”

Mousaka



Unul dintre preparatele cele mai cunoscute este renumita „**mousaka**”, din tot felul de legume, ca de exemplu „**mousaka fasolia**”, din boabe de fasole verde, înăbușite cu morcovi, țelină, roșii și pătrunjel și la care se adaugă și bucăți de „**koloji**” – dovlecei ”zucchini”, ținute apoi la cuptor. „**Bamya**” – gulia se gătește de obicei înăbușită cu roșii și carne de pui. Fasolea cu boabe negre, denumită „**louvi**” este materia prima pentru o salată grozavă cu ulei de măsline și lămâie, dar o mai găsești servită și cu câteva bucățele de sardine sau alt fel de pește sărat alături. O altă legumă tradițională al cărei gust seamănă cu a cartofului dulce este „**kolokasi**”, adesea gătit ca tocăniță cu roșii și carne de pui.

Pentru sos carne:

1 kg carne de vita tocată (sau amestec din carne de vita cu porc)

2-3 linguri ulei pentru prajit

1 ceapă mare

2 căței usturoi

1 cutie roșii cuburi decojite 400 g

120 ml vin alb

1/4 linguriță oregano

1/2 legătură pătrunjel verde proaspăt tocat

1 linguriță zahăr

1/2 linguriță scortisoară macinată

sare

pipér

Pentru sosul Bechamel:

70 g unt

70 g făină

700 ml lapte

1 praf nucsoară macinată

75 g branza rasă (cascaval și telemea)

2 ouă

Pentru straturi:

4 vinete medii

2 cartofi medii-mari

100 g branza rasă (cascaval și telemea)



COLEGIUL TEHNIC
„ION HOLBAN” IAȘI



Erasmus+

Accreditare VET nr. 2020 -1-RO01-KA120-VET- 095711

Proiect nr. 2021-1-RO01-KA121-VET-000012711

„Specialiști pentru viitor”

Mod de preparare:

Pentru inceput pregatim sosul bechamel: topim untul intr-o cratita, apoi calim faina in acesta. Adaugam treptat laptele si amestecam constant cu o lingura, adaugand in acest timp sare, piper si nucsoara. Cu putin timp inainte de a lua de pe foc adaugam branzeturile rase. Luam de pe foc si acoperim cu o folie alimentara pentru a nu face crusta.

Trecem apoi la pregatirea sosului de carne: calim in uleiul incins ceapa tocata marunt pana se inmoaie, apoi adaugam carnea tocata si calim pana isi schimba culoarea.

Adaugam rosiile tocate marunt, vinul, zaharul, usturoiul zdrobit si condimentele (sare, piper, scortisoara, patrunjel si oregano). Amestecam si lasam la foc mic-mediu pana carnea este facuta (in jur de 30-40 minute). La final sosul nostru trebuie sa fie consistent, fara lichid (acest lucru poate influenta timpul de coacere si aspectul cand o taiem).

Taiem vinetele pe lungime in felii de aproximativ 5 mm. Le saram si le lasam 30 minute intr-o sita sa elimine lichidul amar, apoi le prajim in ulei incins pe ambele parti pana se rumenesc usor. Cand sunt gata le punem pe un servet pentru a fi absorbit surplusul de ulei. Curatam cartofii si ii taiem felii, apoi ii prajim in ulei incins. Ii scoatem cand sunt gata pe un prosop de hartie absoarband.

Inainte sa asamblam musacaua amestecam sosul bechamel cu 2 oua pana se omogenizeaza compozitia.

Intr-un vas termorezistent aranjam primul strat de vinete pe care il acoperim cu un strat de carne.

Peste carne punem stratul de cartofi, apoi inca un strat de carne si terminam cu unul de vinete. Acoperim cu sosul bechamel.

Coacem musacaua in cuptorul preincalzit la 200°C in jur de 60 minute. Cu 5 minute inainte sa scoatem sosul presaram branzeturile rase si lasam sa se topeasca in cuptor.

Lasam musacaua sa se raceasca in jur de 15-20 minute inainte sa o taiem.





Accreditare VET nr. 2020 -1-RO01-KA120-VET- 095711

Proiect nr. 2021-1-RO01-KA121-VET-000012711

„Specialiști pentru viitor”

Paella

Mâncare clasică din bucătăria spaniolă, al cărei nume se datorează tigaii de metal, precum și modului tradițional de servire.

Paella este pregătită conform unei rețete speciale: orez amestecat cu creveți, midii și file succulent de pui, am adăugat mazăre dulce, roșii, ardel și ceapă. Conține cel mai nobil condiment din lume - cu șofran.

Materii prime:

- 1 ardei roșu
- o ceapă mare
- 2 căței de usturoi
- o ceașcă de mazăre congelată
- 3 roșii proaspete sau o cutie de roșii la conserve
- 500 g midii congelate
- un piept de pui
- 1 kg de fructe de mare (caracatiță, calamar și file de pește)
- 3 cești de orez
- 500 g de creveți proaspeți (se pot pune și congelați)
- pătrunjel proaspăt
- sare și piper după gust
- șofran, ulei



Modul de preparare:

- Se pune la prăjit într-un wok pieptul de pui tocat cubulețe, condimentat cu sare și piper. Între timp, tocați ceapa, usturoiul și ardeiul roșu. După ce este gata puiul, rumeniți ușor fructele de mare, și acestea condimentate, și apoi puneți-le împreună cu puiul.
- Se călește ceapa, usturoiul și ardeiul, după care adăugați roșiile. După aceea puneți, puiul, fructele de mare și midiile. Se adăugă mazărea, orezul, apoi 5 ceșcuțe de apă fierbinte. Pentru a avea o culoarea specifică, se adaugă șofran.



COLEGIUL TEHNIC
„ION HOLBAN” IAȘI



Erasmus+

Accreditare VET nr. 2020 -1-RO01-KA120-VET- 095711

Proiect nr. 2021-1-RO01-KA121-VET-000012711

„Specialiști pentru viitor”

Desert



- sunt preparate culinare care se pot servi ca desert la dejun sau la cină, sau ca gustare între mese.
- datorită gustului dulce, plăcut, pe care îl au și aspectului deosebit, dulciurile de bucătărie sunt preparate foarte solicitate de toate categoriile de consumatori, unele dintre ele fiind recomandate și în diferite diete.
- conținutul mare în glucide al dulciurilor de bucătărie impune consumarea lor în mod
- rațional, cunoscut fiind faptul că excesul de glucide din organism se transformă în lipide, care se depun, favorizând apariția obezității și a diabetului.
- sortimentul dulciurilor de bucătărie este variat. Acestea se obțin pe bază de lapte și paste, crupe, ouă, brânzeturi, fructe sau compoziții diverse.



Accreditare VET nr. 2020 -1-RO01-KA120-VET- 095711

Proiect nr. 2021-1-RO01-KA121-VET-000012711

„Specialiști pentru viitor”

Loukoumades



Materii prime:

- 500 g făină,
- 1 pliculeț drojdie uscată -7 g,
- 250 ml apă caldă,
- 50 ml ulei,
- o lingură zahăr,
- 1/2 linguriță sare,
- 500 ml ulei pentru prăjit.
- **Sirop:**
- 300 g zahăr,
- 200 ml apă,
- 100 g miere,
- 4 linguri zahăr pudră,
- 1 lingură scorțișoară.

MOD DE PREPARARE :

Amestecăm făina cu drojdia uscată într-un castron. Facem o gaură în mijloc și punem apa, zahărul și sarea. Se amestecă bine, apoi turnăm uleiul și frământăm. Se acoperă și se lasă în loc cald pentru cel puțin o oră să crească.

Între timp preparăm siropul din zahăr și apă. Se lasă pe foc pentru 5 minute după care se lasă să se răcească.

Cu mâna unsă cu ulei, luăm din aluat și formăm biluțe cu diametrul de 2-3 cm, pe care le aranjăm pe un platou uns cu ulei.

Încindem uleiul într-o tigaie adâncă. Se scufunda biluțele de aluat în ulei și se prăjesc pentru aprox 2 minute, până devin maro - aurii pe toate părțile.

Eu am pus gogoșelele pe un platou puțin adânc și am turnat siropul peste ele. Dar ar fi fost mai bine dacă le-aș fi pus pe mai multe platouri mai mici. Mierea fie se amestecă cu siropul, fie se pune ușor deasupra. Se amestecă zahărul pudră cu scorțișoara și se presară uniform peste ele.



Accreditare VET nr. 2020 -1-RO01-KA120-VET- 095711

Proiect nr. 2021-1-RO01-KA121-VET-000012711

„Specialiști pentru viitor”

Churros

MATERII PRIME



- **Aluat**
- 65 g zahăr tos
- 1 lingură jumătate zahăr tos
- 1 linguriță jumătate pudră de scorțișoară
- 250 ml apă
- 1/2 linguriță de sare
- 2 linguri de ulei + ulei pentru prăjit
- 200 g făină
- **Sos de ciocolată**
- 100 g ciocolată neagră sfărâmată
- 170 g frișcă de gătit

Modul de preparare:

- Într-un vas se pune untul, zahărul și apa și pune vasul pe foc. Când începe să clocotească, se ia vasul deoparte, se pune făina și se amestecă energic. Puteți folosi un mixer și e mai simplu. Se adaugă apoi ouăle unul câte unul, pe rând. Aluatul rezultat se pune într-un poș căruia îi aplicăm un dui sub forma de stea și se spritează bastonașe în uleiul incins. Se prăjesc până când se rumenesc și devin aurii.
- Atenție să nu se ardă, se prăjesc destul de repede. Se scot pe hârtie absorbantă, apoi după ce s-au răcit se servesc cu sos de ciocolată. Pentru sos, se topește ciocolata la microunde, se amestecă cu frișca. Ea are tendința să se îngroașe, astfel se adaugă atâta frișcă lichidă cât să aibă consistența unui sos mai gros.





COLEGIUL TEHNIC
„ION HOLBAN” IAȘI



Erasmus+

Accreditare VET nr. 2020 -1-RO01-KA120-VET- 095711

Proiect nr. 2021-1-RO01-KA121-VET-000012711

„Specialiști pentru viitor”

WEBOGRAFIE

1. <https://curentul.net/2012/08/28/cipru-12-despre-bucataria-cipriota-si-remarcabilele-ei-delicii-georgeta-resteman/>
2. <https://www.dorianradu.ro/recipes/supa-greceasca-cu-ou-si-lamaie/>
3. <https://divainbucatarie.ro/2014/10/14/musaca-greceasca/>
4. <https://www.bucataras.ro/retete/loukoumades-gogoele-cu-miere-i-scorioara-45192.html>
5. <https://gourmandelle.com/ro/bucataria-spaniola/>
6. <https://www.lauralaurentiu.ro/retete-culinare/supe-ciorbe/gazpacho-reteta-de-supa-rece-ideala-in-vremuri-fierbinti.html>
7. <https://www.culinar.ro/retete/culinare/mancaruri/mancaruri-cu-orez/paella-reteta-originala>
8. <https://pofta-buna.com/churros-reteta-gogosi-spaniole/>

“Material realizat cu sprijinul financiar al Comisiei Europene. Conținutul prezentului material reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care conținutul informației va fi folosit.”