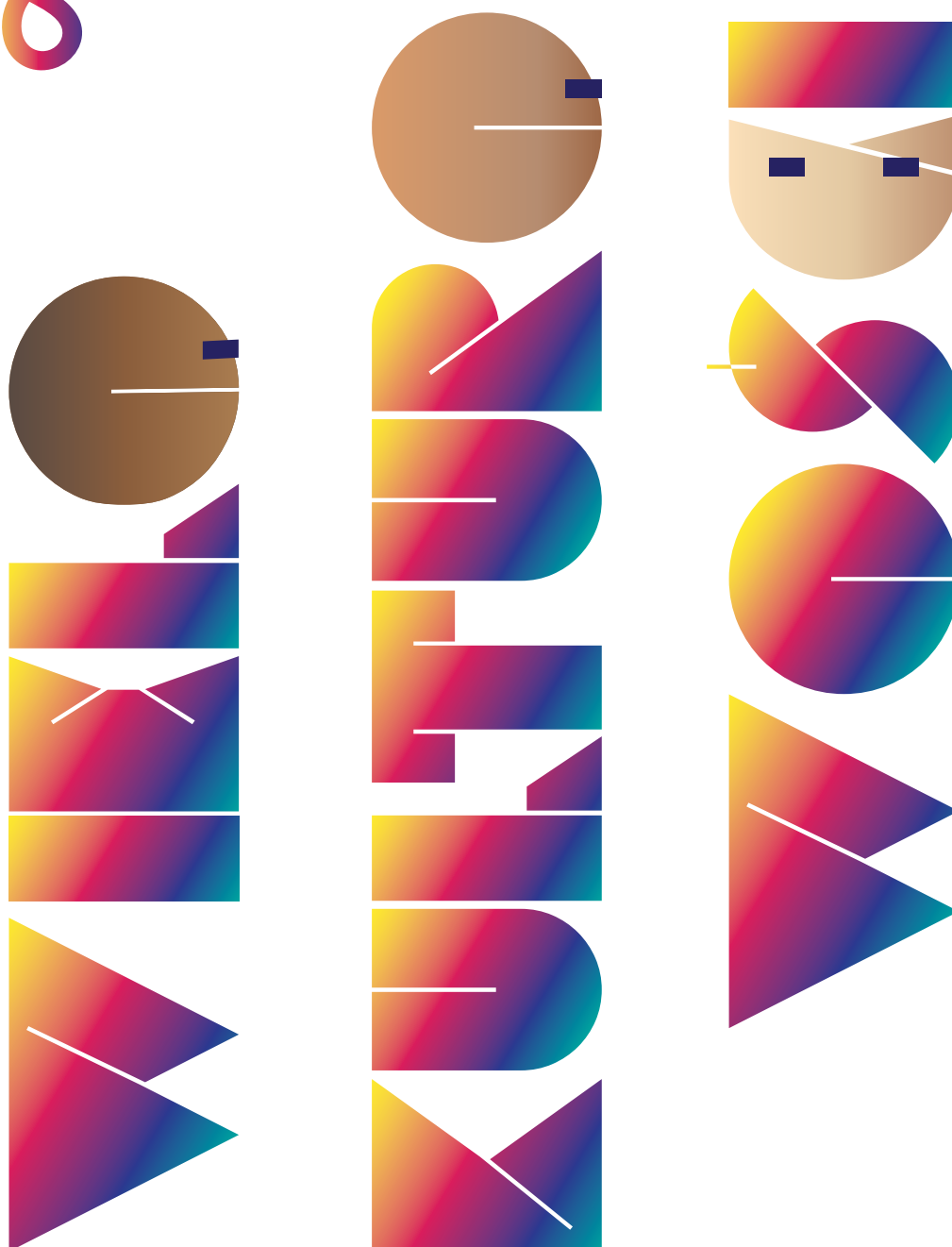


Smaki



autorka: Ana-Laura

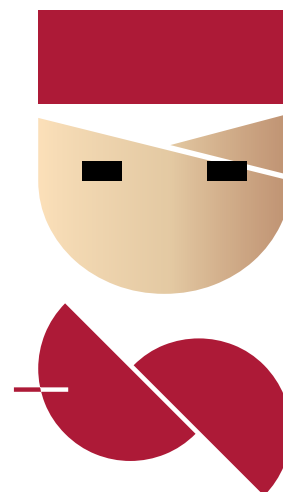
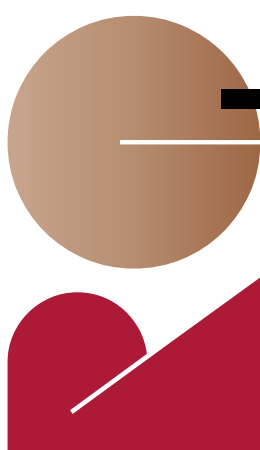
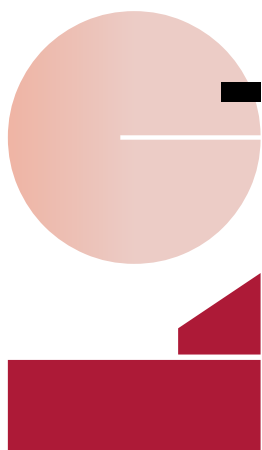
o mnie

Urodziłam się i wychowałam w Limie stolicy Peru. Gdy byłam jeszcze nastolatką, moja rodzina zdecydowała się na przeprowadzkę do Hiszpanii, gdzie mieszkamy do dziś. Stanowiło to dla mnie potężne wyzwanie, ponieważ życie w kraju Ameryki Południowej zdecydowanie różni się od tego w krajach europejskich. Po wielu latach adaptacji, z dumą mogę powiedzieć, że utożsamiam się jako peruwiańska Europejka! Zamieszkane w Hiszpanii dało mi możliwość dalszej edukacji w zakresie pracy socjalnej. Uwielbiam pomagać ludziom. Wyjeżdżając z Peru byłam świadkiem wielu niesprawiedliwości i nierówności społecznych. Ubóstwo jest jednym z największych zabójców współczesnego społeczeństwa i uważam, że praca z ludźmi i pomaganie im w poprawianiu jakości życia, jest dla mnie bardzo satysfakcjonująca. Moja ojczyzna jest niesamowicie zróżnicowanym krajem. Widzimy tam wpływy z Europy i Azji, a wszystko to wpływa na niepowtarzalność tego państwa. Jestem wielką miłośniczką lokalnego jedzenia i uwielbiam gotować tradycyjne potrawy dla moich międzynarodowych przyjaciół.

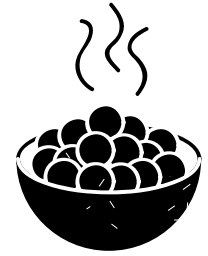
wprowadzenie

Oryginalne składniki peruwiańskiej kuchni obejmują fasolę, papryczki chili, dynię oraz kukurydzę. Wpływy hiszpańskie i europejskie zapoczątkowane w XVI wieku podczas kolonizacji, przyczyniły się do popularyzacji kurczaka, wieprzowiny, jagnięciny oraz marchewki i pszenicy. Możemy też dostrzec wpływy z Afryki, spowodowane faktem, że podczas hiszpańskich podbojów tamtejszych terenów, afrykańscy imigranci byli sprowadzeni do Peru do pracy na roli. Dzięki ich wpływowi, możemy cieszyć się bananami, dynią oraz trzciną cukrową. Jako pierwsi zaznajomili nas z picakoren, czyli słodkim ciastem z dyni z dodatkiem trzciny cukrowej. Stworzyli oni także pyszne danie z fasoli i ryżu - tacutacu. Różnorodność kulturowa kuchni Peru zdecydowanie wyróżnia się od reszty świata. Kuchnia peruwiańska opiera się na naparach różnych etnicznych składników i specjalnych technikach gotowania, aby stworzyć soczyste i mocne doznania smakowe. Oto kilka peruwiańskich dań, które musisz pamiętać, aby móc stwierdzić, że znasz tę kuchnię:

1. **Ceviche** - narodowe danie Peru, czyli kawałki ośmiornicy, surowej ryby i krewetek peklowane sokiem z limonki. Zwykle podawane z białą kukurydzą i batatami. Bardzo popularne w szczególności na wybrzeżu.
2. **Tiradito** - rodzaj wariacji ceviche, bardzo podobne do sashimi. To drobno pokrojona surowa ryba, w sosie z żółtej papryki.
3. **Aguadito** - co oznacza dosłownie „obudzić zmarłego”. To pożywny peruwiański rosół z kurczakiem z dodatkiem czosnku, cebuli, papryki, zimniaków i kolendry.
4. **LomoSaltado** - bardzo podobne do chińskiego smażonego mięsa, z dodatkiem sosu sojowego jako marynaty! Może też przypominać fajitas. To wołowina podawana z pomidorami, frytkami, ryżem i innymi warzywami.
5. **Papa a la huancaina** - żółty ziemniak pokrojony w bardzo grube plastry, oblane żółtym ostro-kremowym sosem serowym. Zwykle towarzyszą mu jajka na twardo i czarne oliwki.



PAPA A LA HUANCAINA



15 min

To pyszna przystawka, której nazwa pochodzi od nazwy miasta leżącego na wybrzeżach- Huancayo na wyżynach Peru. Obecnie, przysmak ten jest serwowany w całym kraju. Papa a la Huancaina to łatwe i popularne danie o ostrym smaku.

składniki

- 3 Aji Amarillo (peruwiańska żółta papryka)
- 150 g Queso Fresco
- 1 1/2 szklanki mleka
- 3-4 uncje krakersów solnych
- 1/4 średniej cebuli
- 1/2 łyżeczki bulionu z kurczaka
- 1/2 łyżeczki czosnku w proszku
- 2 jajka na twardo
- 4 czarne oliwki peruwiańskie (Aceitunas de botija)
- 5 średnich ugotowanych ziemniaków

sposób przyrządzenia

1. Odetnij łodygi papryki, a następnie przekrój je na pół, tak aby otworzyć papryczki. Następnie wyjmij nasiona. Upewnij się, że wyciągasz również jej zgrubienia, chyba że chcesz, aby była bardzo ostra! Następnie szybko spłucz je wodą i pokrój paprykę w długie paski.
2. Przekrój cebulę na pół.
3. Na rozgrzaną patelnię, dodaj około 1/2 łyżeczki oleju rzepakowego a następnie dodaj paprykę i cebulę. Podsmaż do momentu, aż uzyskają one złotawy kolor.
4. Do blendera dodaj mleko, ser, paprykę i cebulę. Zmiksuj to. Podczas miksowania zacznij dodawać krakersy. Dodawaj krakersy, aż uzyskasz kremową konsystencję. Następnie dodaj bulion drobiowy, czosnek, szczyptę soli, szczyptę pieprzu i dalej miksuj.
5. Pokrój ziemniaki w plastry o grubości około 1,5 cm.
6. Ziemniaki układamy na talerzu i polewamy sosem. Dodajemy jajka na twardo i oliwki. Gotowe!

CEVICHE Z KREWETKAMI



1 godz 15 min

Ceviche to popularna przekąska serwowana na wybrzeżu Peru. Podaje się ją na zimno i jest idealna na upalne dni. Zamiast krewetek można użyć także innych rodzajów owoców morza.

składniki

- 450g krewetek
- 4 pomidory
- 1 ogórek
- 1/2 żółtej cebuli
- 3 ząbki czosnku
- 1 zielona cebula (tylko zielona część)
- 2 łyżki kolendry
- * 1 jalapeno lub serano
- 2-3 szklanki soku z limonki
- 1/2 łyżeczki kminku mielonego
- 1 łyżeczka mielonych nasion kolendry

sposób przyrządzenia

1. Pokrój w kostkę pomidory, ogórka, cebulę i wymieszaj w misce. Dodaj posiekaną kolendrę.
2. Przełóż krewetki do miski i dodaj mielony czosnek wraz z sokiem z limonki, tak aby krewetki były całkowicie zanurzone. Krewetki wstaw do lodówki na około 1 godzinę.
3. Po godzinie wyjmij i dodaj trochę soli, mielone nasiona kminku, a następnie kolendrę. Bardzo dobrze wymieszaj.
4. Krewetki wymieszaj z warzywami. Dodaj trochę Jalapeno lub mielone czerwone chili. Gotowe!

AGUADITO DE POLLO

(peruwiański rosół)



 30 min

Niesamowicie kojąca i regenerująca zupa, która rozgrzeje Twoją duszę! Nic dziwnego, że często mówi się o nim „levantamueertos”, co oznacza „budząca zmarłych”. Idealna dla fanów ostrych smaków.

składniki

- 1 pierś z kurczaka, pokrojona w kostkę
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 1 mała czerwona cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 1 łyżeczka kminku mielonego
- 3 łyżki łagodnej żółtej pasty chili
- 1 pęczek liści kolendry, wymieszany z 1/4 szklanki wody
- 1 litr bulionu drobiowego
- 2 szklanki mrożonych warzyw (marchew, groszek i kukurydza)
- 1 czerwona papryka pokrojona w kostkę
- 1/2 szklanki ryżu długoziarnistego
- 2 ziemniaki, pokrojone
- 1 limonka, pokrojona w ćwiartki

sposób przyrządzenia

1. Na patelni podgrzej 1 łyżkę oleju roślinnego na średnim ogniu i obsmaż 1 pokrojoną w kostkę pierś kurczaka. Wyjmij z garnka i odstaw.
2. Na tej samej patelni dodaj pozostałą łyżkę oleju roślinnego i podsmaż cebulę z odrobiną soli, aż będzie miękka i przezroczysta. Dodaj mielony czosnek i smaż wszystko przez minutę. Dodaj pastę z kminku i pasty chili i gotuj przez kilka minut. Wymieszaj zmiksowaną kolendrę i gotuj na wolnym ogniu przez około 5 minut.
3. Dodaj bulion drobiowy, ryż, paprykę, ziemniaki i smażonego kurczaka, wymieszaj. Doprowadź do wrzenia, następnie zredukuj trochę podgrzewanie i gotuj na wolnym ogniu przez 10 minut. Dodaj sól i pieprz do smaku.
4. Dodaj mrożone warzywa i gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem przez kolejne 5 minut.
5. Gotowe! Serwując połóż na wierzch większą ilość kolendry oraz kawałek limonki.

Jeśli zostawisz tę zupę na kilka godzin, ryż prawdopodobnie wchłonie cały płyn. To dobrze! Po prostu dodaj więcej bulionu i podgrzej na płycie kuchennej lub w kuchenke mikrofalowej. Cały smak nadal tam będzie.

Możesz także przygotować wegetariańską wersję tego przepisu pomijając kurczaka i używając bulionu warzywnego.



Centrum Pomocy Prawnej Im. Haliny Nieć

kim jesteśmy

Od 18 lat działamy na rzecz ochrony praw człowieka świadcząc bezpłatną pomoc prawną cudzoziemcom, uchodźcom i bezpaństwowcom. Jako prawnicy pracujemy na co dzień w wielokulturowym środowisku, które za pośrednictwem tego ebooka chcielibyśmy wam pokazać „od kuchni”. Poznawanie zwyczajów i jedzenia innych narodów jest doskonałym sposobem na budowanie bardziej otwartego społeczeństwa!

W naszym cyklu „Smaki wielokulturowości” co miesiąc ukazuje się nowy, darmowy ebook z przepisami z innego kraju. Jeżeli podoba ci się to co robimy, będzie nam miło jeśli wesprzesz działalność stowarzyszenia dowolną darowizną:

Nr konta: 65 1160 2202 0000 0000 4950 8531 (Bank Millennium S.A.).

Wystarczy, że wpłacisz 10, 20, 50 zł – każda kwota ma dla nas ogromne znaczenie! Dzięki zebranyim środkom, będziemy mogli nadal kontynuować naszą misję pomocy uchodźcom. Serdecznie dziękujemy za każdy gest wsparcia!

www.pomocprawna.org
www.facebook.com/pomocprawna.org
twitter.com/CPPHN
www.youtube.com/user/CentrumPomocyPrawnej

