Jakość gwarantuje wydawnictwo Colorful MEDIA
WYDANIE SPECJALNE ¿Español? Sí, gracias

+ NAGRANIA MP3 | + PRZEPISY | + POLSKIE SŁÓWKA

¿Español? Sí, gracias

SABOR DE ESPAÑA

KULINARNA PODRÓŻ PO HISZPANII



colorfulmedia.pl espanol.edu.pl

ISSN 2080-7716

wydanie specjalne nr 6/2026
cena: 34,90 zł (w tym 8% VAT)

eprasa.pl 79049d07cd

Jakość gwarantuje wydawnictwo **Colorful MEDIA**

Językowo najlepsi!

SPRAWDŹ NASZE **WYDANIA SPECJALNE**



KUP TERAZ

kiosk.colorfulmedia.pl

¿Español? Sí, gracias
to więcej niż tylko magazyn

Słowniczki przy każdym tekście
Nie otwieraj słownika, przetłumaczone słówka i zwroty znajdziesz tuż obok artykułu!

Kod mp3
Służy do pobrania/odsłuchania pliku z nagraniem artykułu.

Artykuł w języku hiszpańskim
Słówka, które zostały przetłumaczone, są kolorowe.

Oznaczenie poziomu trudności tekstu



Numeracja kolumn pomaga odnaleźć przetłumaczone słówka.

Słowniczek
Słówka i zwroty przetłumaczone na język polski.

Arkusz pracy dla nauczyciela, lista słówek
Wszystkie dodatki pobierzesz ze strony magazynu.





Zeskanuj kod QR telefonem/tabletem i odsłuchuj nagrań MP3 gdziekolwiek jesteś. Przykładowe aplikacje do skanowania kodów QR znajdziesz na **colorfulmedia.pl/czytnik**

Strona magazynu: **espanol.edu.pl**

Fanpage na Facebooku: **facebook.com/EspanolSigracias**



Aby pobrać MP3, tu wpisz kod cyfrowo-literowy.

Colorful MEDIA

eprasa.pl 79049d07cd

Esta publicación cuenta con el apoyo y reconocimiento de la Universidad de Valladolid.



www.facebook.com/EspanolSiGracias

facebook

Kody QR

Skanując kod QR w magazynie szybko i bez podawania hasła odsłuchasz plik MP3 na swoim smartfonie! Wystarczy skorzystać z aplikacji "aparat" – obiektyw należy skierować na kod.
Przy starszych wersjach systemów Android czy IOS, należy pobrać odpowiednią darmową aplikację. Znajdziesz ją pod adresem: **www.colorfulmedia.pl/czytnik**

4 Un viaje gastronómico por las 19 regiones de España
6 Tapas: Bocados de curiosidad (hiszpańskie przekąski) MP3
10 Pulpo a la gallega (ośmiornica po galicyjsku)
12 Fabada asturiana (asturyjska „fasolada") MP3
14 Cocido montañés (gulasz/potrawka górska)
16 Bacalao a la vizcaína (dorsz po biskajsku/baskijsku) MP3
18 Pimientos del piquillo rellenos (faszerowane papryczki piquillo)
20 Patatas a la riojana (ziemniaki po riojańsku) MP3
22 Ternasco asado (pieczona jagnięcina Ternasco)
24 Escudella i carn d'olla (katalońska gęsta zupa z mięsem i warzywami)
26 Sopa castellana (kastylijska zupa) MP3
28 Cocido madrileño (tradycyjne danie jednogarnkowe z Madrytu)
30 Paella (typowe hiszpańskie danie na bazie ryżu) MP3
32 Pisto manchego (rodzaj gulaszu warzywnego)
34 Migas (smażone okruchy chleba z dodatkami)
36 Gazpacho (typowy hiszpański chłodnik) MP3
38 Zarangollo (jajecznica z cukinią i cebulą pochodząca z Murcji) MP3
40 Coca de trampó (pochodzący z Majorki chrupiący placek z papryką, cebulą i pomidorami) MP3
42 Papas arrugadas con mojo (*dosł.* pomarszczone ziemniaki z sosem mojo)
44 Pollo moruno con cuscús (kurczak po mauretańsku z kuskusem) MP3
46 Pastela (rodzaj tradycyjnego ciasta marokańskiego)
48 Ejercicios
49 Refranes con sabor

Redakcja:
¿Español? Sí, gracias
Colorful Media
ul. Lednicka 23, 60-413 Poznań
redakcja@colorfulmedia.pl
tel. 61 833 63 28

Wydawca:
Colorful MEDIA
ul. Lednicka 23, 60-413 Poznań
www.colorfulmedia.pl

Redaktor naczelna:
Hanna Danielczak-Ziadi

Autorka:
Estefanía Rodríguez García

Korekta:
Estefania Rodriguez Garcia
Beata Szyda

Skład:
Sławomir Kinal

Studio DTP:
Sławomir Kinal
Michał Sobański

Projekt okładki:
Sławomir Kinal/Depositphotos

Nagrania MP3:
Estefanía Rodríguez García

Dział reklamy:
tel. 61 833 63 28
reklama@colorfulmedia.pl

Product manager:
Karolina Mazurkiewicz
kom. 663 242 433
k.mazurkiewicz@colorfulmedia.pl

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń.

eprasa.pl 79049d07cd

Un viaje gastronómico por las 19 regiones de España

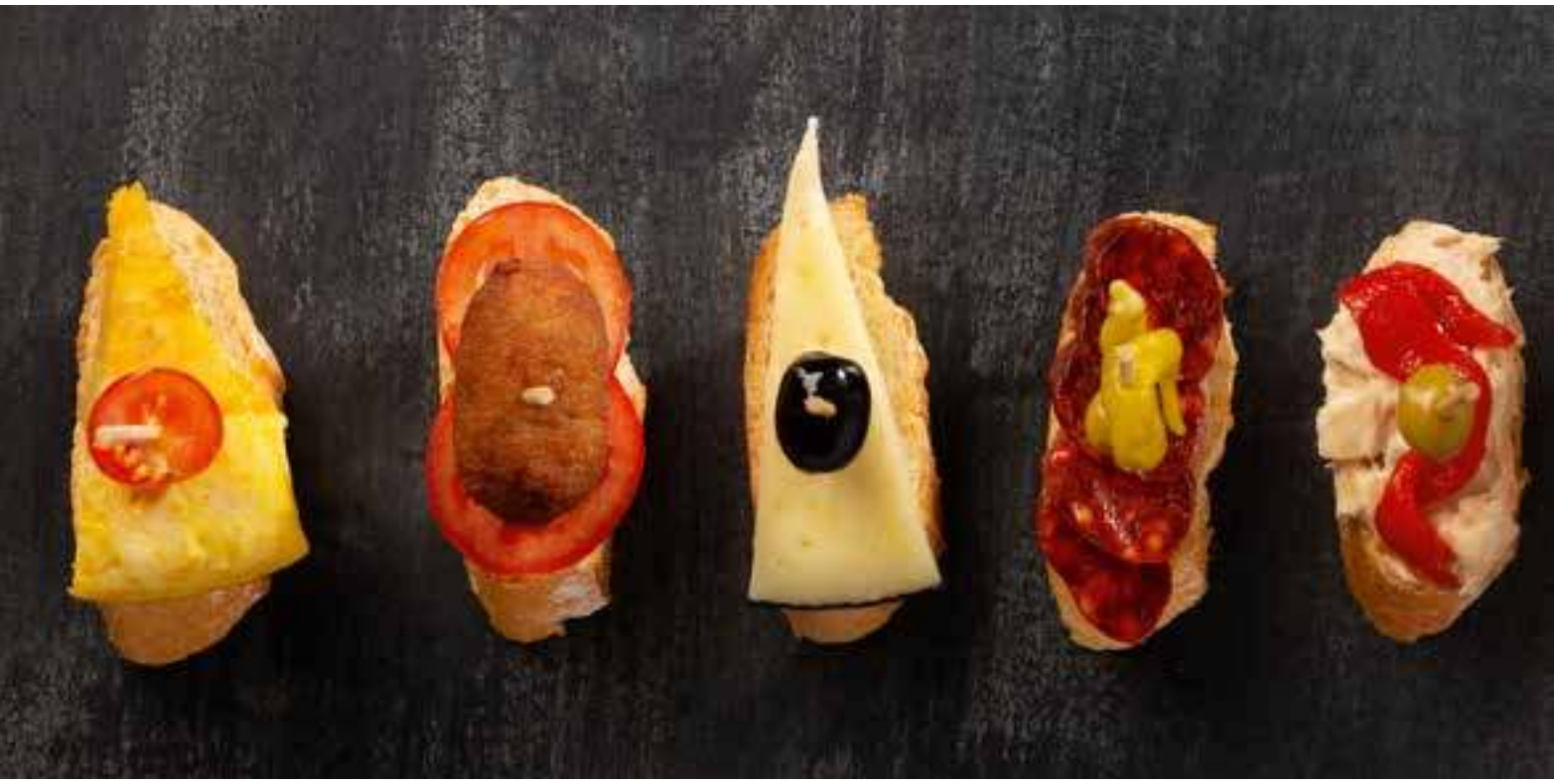
La gastronomía española no es un simple conjunto de recetas: es el resultado de siglos de historia, de influencias culturales y de la creatividad popular. Cada región conserva un sabor propio, un plato emblemático que refleja su identidad, sus costumbres y hasta el carácter de sus gentes. En este recorrido viajaremos por las 17 comunidades autónomas y las 2 ciudades autónomas, Ceuta y Melilla, descubriendo sus platos más representativos. Conocerás su origen, sus secretos y, lo mejor de todo, aprenderás a prepararlos de manera sencilla para disfrutarlos en casa. Prepárate para despertar los sentidos y dejarte llevar por un itinerario que une tradición, cultura y sabor.

el conjunto de recetas | zbiór przepisów, zestaw przepisów
la influencia | wpływ
conservar un sabor propio | zachować własny/charakterystyczny smak
el plato emblemático | danie sztandarowe
reflejar algo | odzwierciedlać coś
la identidad | tożsamość
la costumbre | zwyczaj, obyczaj
el recorrido | *tu:* podróż, wycieczka
viajar por algo | podróżować przez coś, podróżować po czymś
la comunidad autónoma | wspólnota autonomiczna (region administracyjny Hiszpanii)
la ciudad autónoma | miasto autonomiczne
descubriendo | odkrywając (forma gerundio)
el origen | pochodzenie
lo mejor de todo | co najlepsze, najlepsza rzecz z tego wszystkiego
de manera sencilla | w prosty/łatwy sposób
disfrutar algo | cieszyć się, rozkoszować się czymś
los sentidos | zmysły
dejarse llevar por algo | dać się ponieść czemuś, pozwolić się prowadzić przez coś
el itinerario | plan podróży, trasa
unir algo | łączyć coś

eprasa.pl 79049d07cd



eprasa.pl 79049d07cd



Tapas: Bocados de curiosidad (hiszpańskie przekąski)

¿Nos vamos de tapas? El tapeo en España es casi un deporte nacional; es mucho más que ir a tomar algo acompañado de pequeñas raciones; es una forma de socializar y de disfrutar la comida sin prisas.

Su origen no está claro y se mueve entre la historia y la leyenda. Algunas teorías afirman que en las tabernas se colocaba una rebanada de pan, un trozo de queso o jamón sobre la copa para tapar el vino, evitando que entrara suciedad o insectos, y que, con el paso del tiempo, ese gesto se convirtió en costumbre. Sin embargo, otras leyendas atribuyen a Alfonso X el Sabio la orden de servir siempre un alimento junto al vino para suavizar los efectos del alcohol. Lo cierto es que, más allá de las leyendas e hipótesis, el tapeo se consolidó a finales del siglo XIX y principios del XX, y cada región aportó su sello personal: aceitunas en Sevilla, pulpo en Galicia, pintxos en el País Vasco, patatas bravas en Madrid… Hoy, tapear significa recorrer bares, probar distintos sabores y compartir conversación. El tapeo es, en definitiva, un ritual social.

los bocados de curiosidad | *dosł.* kąski ciekawości (el bocado – kęs)
el tapeo | jedzenie tapas, chodzenie na tapas
ir a tomar algo | iść coś zjeść, wypić
las raciones | porcje (większe porcje jedzenia niż tapas)
disfrutar la comida | cieszyć się jedzeniem
sin prisas | bez pośpiechu
el origen | pochodzenie
la taberna | tawerna, gospoda (tradycyjne miejsce, gdzie serwowano wino i jedzenie)
la rebanada de pan | kromka chleba
el trozo de queso o jamón | kawałek sera lub szynki
tapar algo | przykryć coś
sin embargo | jednak/że
la leyenda | legenda
atribuir algo a alguien | przypisywać coś komuś
la copa | kieliszek
evitar algo | unikać czegoś
la suciedad | brud, nieczystość
los insectos | owady
con el paso del tiempo | z upływem czasu
convertirse en algo | zmienić się w coś
la costumbre | zwyczaj
el alimento | żywność, pokarm
suavizar algo | z/łagodzić coś
los efectos del alcohol | skutki alkoholu
el sello personal | osobisty znak, unikalny wkład (np. danej kultury lub regionu w coś)
las aceitunas | oliwki
el pulpo | ośmiornica
los pintxos | pintxos (regionalny rodzaj tapas z Kraju Basków)
las patatas bravas | ziemniaki bravas (smażone kostki z ziemniaków podawane z pikantnym sosem)
recorrer bares | chodzić po barach, chodzić od baru do baru
probar distintos sabores | próbować różnych smaków
compartir conversación | rozmawiać
el ritual social | rytuał społeczny

eprasa.pl 79049d07cd



social convertido en seña de identidad gastronómica.

Dependiendo de la zona y del tipo de bar al que entres, puede que te sirvan una tapa gratuita junto con tu consumición. En ese caso, no podrás elegir, ya que se trata de la "tapa del día". Si, por el contrario, decides pedir tapas a la carta y pagarlas, encontrarás algunas de las más típicas de la gastronomía española: patatas bravas, croquetas, calamares, tortilla de patata, gildas, embutidos… y un sinfín de especialidades más. Además, cada región cuenta con sus propios manjares y recetas tradicionales que enriquecen la experiencia.

la seña de identidad | znak tożsamości, cecha charakterystyczna
dependiendo de X | w zależności od X
la consumición | konsumpcja, zamówienie (napoju)
la tapa del día | tapa (przekąska) dnia
la tortilla de patata | omlet ziemniaczany
los calamares | kalmary (smażone krążki kalmarów)
pedir tapas a la carta | zamawiać tapas z menu
pagar algo | płacić za coś
encontrar algo | napotkać coś
las croquetas | smażone panierowane paluszki z różnym nadzieniem (mięso, ser, ryba i wiele innych) połączonym z beszamelem
la tortilla de patata | omlet ziemniaczany – typowe danie hiszpańskie
la gilda | przekąska serwowana na wykałaczce składająca się z oliwki (zwykle zielonej, odmiany manzanilla), anchois (filetu z sardeli, zwykle zwiniętego), guindilla (zielonej, lekko pikantnej papryczki chili marynowanej w occie)
los embutidos | wędliny
un sinfín de especialidades | bez liku/mnóstwo specjałów
el manjar | przysmak, rarytas
enriquecer algo | wzbogacać coś

¿Tortilla de patata con cebolla o sin cebolla?

Si hay una receta que divide a los españoles, esa es la tortilla de patata. Su sencillez es engañosa: patatas, huevos, aceite y… ¿cebolla? Aquí surge la eterna discusión. Los defensores de la cebolla aseguran que aporta jugosidad y un dulzor que realza el sabor. Los detractores la ven como un ingrediente innecesario que rompe la sencillez del plato y altera el auténtico sabor de la patata y del huevo. El debate ha llegado

la tortilla de patata | omlet ziemniaczany
la cebolla | cebula

WARTO ZAPAMIĘTAĆ

con el paso del tiempo | z upływem czasu

dividir a alguien | dzielić kogoś (np. społeczeństwo)
sin X | bez X
la sencillez | prostota
engañoso | zwodniczy, mylący
el huevo | jajko
el aceite (de oliva) | oliwa z oliwek
surgir | wyłaniać się
eterno | odwieczny
el defensor | obrońca (np. teorii), zwolennik
asegurar que | zapewniać, że
aportar algo | wnosić coś
la jugosidad | soczystość
el dulzor | słodycz (w znaczeniu: słodki posmak)
realzar el sabor | uwydatniać, podkreślać, wzmacniać smak
el detractor | przeciwnik
el ingrediente | składnik
innecesario | niepotrzebny
romper algo | niszczyć coś
alterar algo | zmieniać coś
el auténtico sabor | autentyczny smak
el debate | debata, spór
llegar a X | docierać do X



eprasa.pl 79049d07cd



a encuestas, tertulias televisivas y chefs reconocidos. Sin embargo, más allá de las preferencias, la tortilla de patata es un icono cultural. No falta en los hogares españoles, en las barras de los bares ni en las celebraciones. Se puede servir caliente o fría, en bocadillo o en pincho, gruesa o fina, rellena, cuajada o poco hecha (otro debate más). Su popularidad es tal que, en fiestas populares de muchos pueblos e incluso a nivel nacional, se celebran concursos en los que se premia la mejor tortilla. Con cebolla o sin ella, lo cierto es que a todo el mundo le gusta. ¿A ti cómo te gusta?

la encuesta | ankieta, sondaż
la tertulia televisiva | dyskusja telewizyjna, program publicystyczny
el chef reconocido | uznany szef kuchni
el icono cultural | ikona kulturowa
no falta | nie brakuje (w domyśle: jej)
el hogar | gospodarstwo domowe
la barra de los bares | bar, lada barowa
el bocadillo | kanapka (z bagietki)
el pincho | przekąska na wykałaczce
grueso | gruby
fino | cienki
relleno | nadziewany (wypełniony farszem)
cuajado | ścięty, w pełni usmażony
poco hecho | *tu:* nie w pełni ścięta
la fiesta popular | święto ludowe
incluso | (a) nawet
a nivel nacional | na poziomie krajowym
se celebran | odbywają się
premiar algo | nagradzać coś
lo cierto es que | jest pewne, że
¿A ti cómo te gusta? | A tobie jak smakuje?

¡Jamón, jamón!

En España, el jamón es uno de los productos gastronómicos más emblemáticos, y su clasificación principal depende de la raza del cerdo y de su alimentación. Por un lado, el jamón ibérico proviene del cerdo autóctono de la península y se distingue por su carne roja, jugosa y con vetas de grasa intramuscular que aportan sabor y suavidad. Su curación varía entre 24 y 48 meses, y se clasifica según la alimentación del animal: jamón ibérico de bellota 100% (criado en libertad y alimentado con pastos naturales y bellotas), jamón ibérico de cebo de campo (criado en libertad, alimentado con pastos naturales y piensos) y jamón ibérico de cebo (criado en granjas y alimentado con piensos de cereales y legumbres). Como es lógico, los cerdos ibéricos criados

el jamón | szynka
la raza | rasa
el cerdo | świnia/wieprz
la alimentación | wyżywienie, żywienie, odżywianie się
la península | półwysep
distinguirse por algo | wyróżniać się czymś
la carne | mięso
jugoso | soczysty
las vetas de grasa intramuscular | przerosty tłuszczowe
el sabor | smak



eprasa.pl 79049d07cd

en libertad y alimentados con bellotas producen los jamones más valorados. Por otro lado, el jamón serrano se obtiene de cerdos de razas blancas y su curación es más corta, entre 9 y 14 meses. La principal diferencia con el jamón ibérico radica en la raza, la alimentación y la intensidad del sabor: mientras el ibérico es intenso y jugoso, el serrano es más suave y firme, ideal para consumo diario y tapas tradicionales.

la suavidad | delikatność
la curación | dojrzewanie
el jamón ibérico de bellota | szynka iberyjska żołędziowa, ze świń karmionych żołędziami
el jamón ibérico de cebo de campo | szynka iberyjska z tuczu polowego, ze świń pasących się na pastwiskach
criado en libertad | hodowany na wolności, z wolnego chowu
alimentado con pastos naturales y piensos | żywiący się na naturalnych pastwiskach i karmiony naturalnymi paszami
criado en granjas | hodowany na farmach/w chlewniach
alimentado con piensos de cereales y legumbres | karmiony paszami zbożowymi i roślinami strączkowymi
la diferencia | różnica
el consumo diario | codzienne spożycie
las tapas | przekąski



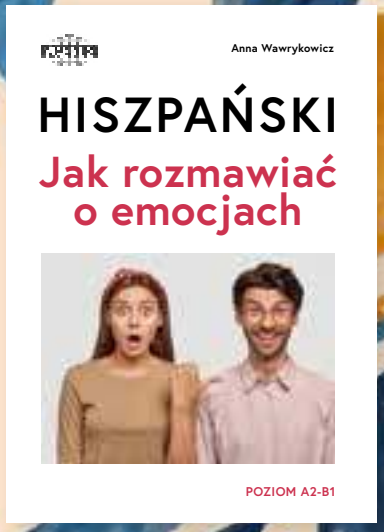
RABAT 20%
NA CAŁĄ OFERTĘ
WWW.WAGROS.PL
kod rabatowy:
"gracias"

Posmakuj hiszpańskiego









WAGROS

eprasa.pl 79049d07cd

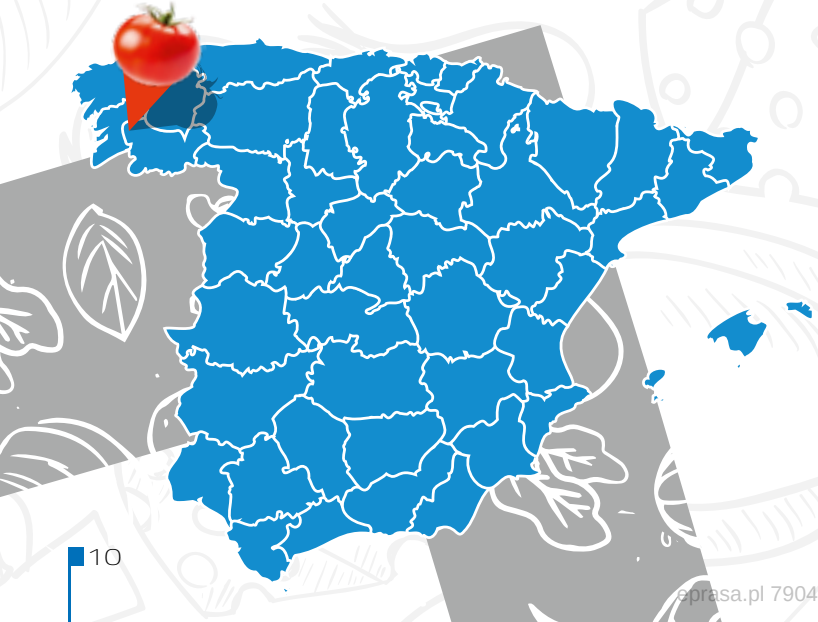
GALICIA

Pulpo a la gallega
(ośmiornica po galicyjsku)



El Pulpo a la gallega, también conocido como pulpo á feira, es uno de los platos más emblemáticos de la comunidad de Galicia y refleja la conexión de esta región con el mar y su tradición pesquera. Su origen se remonta a las ferias y romerías del noroeste de España, donde los pulpos se cocinaban y servían en fiestas populares. A pesar de que, en la actualidad, existen algunas variantes modernas en la elaboración de este manjar, la receta clásica se mantiene fiel a la tradición. ¡Veámosla!

conocido como X | znany jako X
la tradición pesquera | tradycja rybacka
remontarse a X | sięgać X (czasu), datować się na X
la feria | targ, jarmark
la romería | festyn przykościelny związany z obchodami dni patrona miasteczka/wsi
del noroeste de España | z północno-zachodniej Hiszpanii
a pesar de que | pomimo że
el manjar | przysmak, rarytas
mantenerse fiel a la tradición | pozostać wiernym tradycji
¡Veámosla! | Zobaczmy ją! Przyjrzyjmy się jej!



Ingredientes:

- 1 pulpo fresco (aprox. 1,5 kg)
- 4-5 patatas medianas
- Sal (preferiblemente sal gruesa)
- Pimentón dulce o picante (al gusto)
- Aceite de oliva virgen

la sal gruesa | sól gruboziarnista
el pimentón dulce o picante | papryka mielona słodka lub ostra
al gusto | do smaku, według uznania
el aceite de oliva virgen | oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia

eprasa.pl 79049d07cd



WARTO ZAPAMIĘTAĆ

la feria | targ, jarmark

Preparación paso a paso

- Limpia el pulpo y congélalo al menos 24 horas para ablandarlo.
- Cuece el pulpo junto con las patatas en agua hirviendo con sal durante 40-45 minutos, hasta que esté tierno.
- Corta las patatas en rodajas y colócalas como base en una bandeja de madera o plato grande.
- Corta el pulpo en rodajas de 1-2 cm y colócalo sobre las patatas.
- Espolvorea todo con sal y pimentón y termina con un buen chorro de aceite de oliva virgen.

limpiar algo | o/czyścić coś
congelar algo | zamrażać coś
al menos | przynajmniej
ablandar algo | zmiękczyć coś
cocer junto con X | gotować razem z X
hervir con algo | gotować z czymś
hasta que esté tierno | aż będzie miękki/delikatny
cortar algo en rodajas | kroić coś w plastry/krążki
colocar algo como base en una bandeja de madera o plato grande | umieścić coś jako podstawę na drewnianej tacy lub dużym talerzu
espolvorear algo con sal y pimentón | posypać coś solą i mieloną papryką
terminar con un buen chorro de aceite de oliva virgen | na koniec polać obficie oliwą z oliwek virgin

Maridajes

El pulpo a la gallega encuentra su pareja perfecta en los vinos blancos de Galicia, frescos y aromáticos. El vino Albariño es la elección clásica, pero hay otra alternativa excelente, aunque menos conocida, que es el Godello de Valdeorras. Para quienes deseen salir de lo habitual, pueden decidirse por un espumoso gallego que aporta un matiz fresco muy interesante.

el maridaje | *tu:* dobór wina do potrawy
encontrar su pareja perfecta en algo | idealnie komponować się z czymś
aunque | chociaż



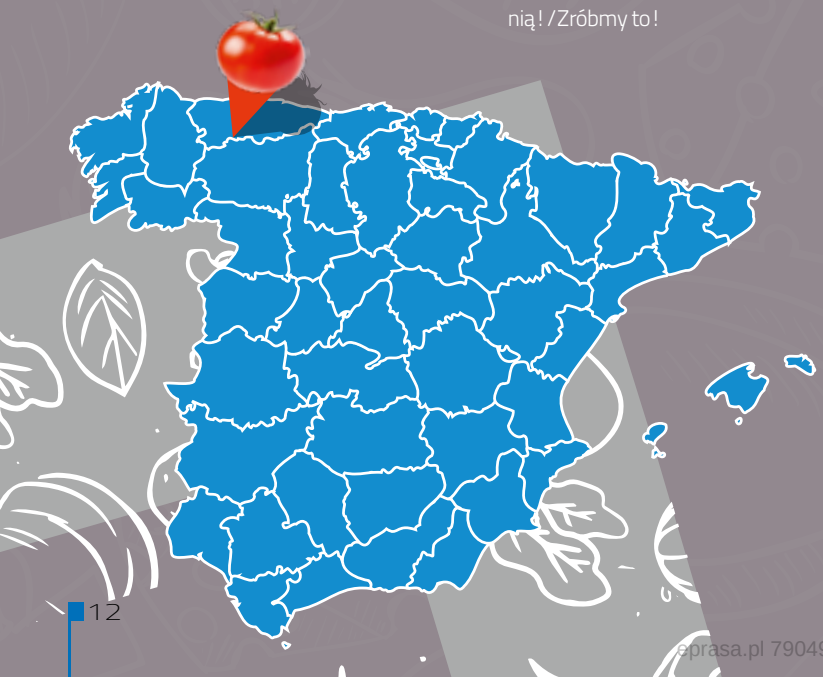
salir de lo habitual | wyjść poza to, co zwyczajowe/wychodzić poza schemat
espumoso | *tu:* musujący
aportar un matiz fresco muy interesante | wnosić bardzo ciekawy, świeży charakter

eprasa.pl 79049d07cd

Fabada asturiana
(asturyjska „fasolada”)

Si hay un plato que define la cocina asturiana es la fabada. No es solo un guiso contundente; es el aroma familiar que se escapa de las cocinas asturianas. Está elaborada con fabes (judías blancas de gran tamaño) y un sabroso compango (chorizo, morcilla y panceta) y refleja tanto su origen campesino como la riqueza de los productos locales. A pesar de que en su origen era una comida humilde de labradores, con el tiempo se ha convertido en un icono culinario que hoy se disfruta en todo el país, sobre todo en los meses más fríos. ¡Vamos a por ella!

si hay un plato que define X | jeśli jest jedno danie, które definiuje X
la cocina asturiana | kuchnia asturyjska
el simple guiso | zwykły gulasz/potrawa jednogarnkowa
contundente | sycący, obfity, treściwy
el aroma familiar | znajomy aromat
escaparse de algo | ulatniać się skądś
estar elaborado con algo | jest przygotowany z czegoś
las fabes | fasola (biała, duża)
las judías blancas de gran tamaño | biała fasola o dużych ziarnach
el sabroso compango | apetyczny dodatek mięsny
el chorizo | kiełbasa chorizo
la morcilla | odpowiednik polskiej kaszanki (hiszpańska morcilla zawiera ryż, a nie kaszę jak w Polsce)
la panceta | boczek
reflejar algo | odzwierciedlać coś
el origen campesino | chłopskie/wiejskie pochodzenie
la riqueza de los productos locales | bogactwo produktów lokalnych
a pesar de que en su origen era X | pomimo, że w swoim zamyśle była X
la comida humilde de labradores | skromne jedzenie rolników/robotników rolnych
con el tiempo | z czasem
convertirse en algo | przekształcić się w coś
disfrutar algo | cieszyć się czymś
sobre todo | zwłaszcza
¡Vamos a por ella! | Bierzemy się za nią! /Zróbmy to!



Ingredientes:

- 500 g de fabes (judías blancas asturianas)
- 2 chorizos asturianos
- 2 morcillas asturianas
- 200 g de panceta curada
- 1 hueso de jamón
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- Sal
- Agua

la panceta curada | suszony/dojrzewający boczek
el hueso de jamón | kość z szynki
el diente de ajo | ząbek czosnku
la hoja de laurel | liść laurowy

eprasa.pl 79049d07cd



¿Sabías que...?

Cuando hablamos de "asustar *las fabes*" nos referimos a añadir agua fría a las judías cuando ya están hirviendo para interrumpir momentáneamente la cocción. El objetivo principal es mejorar su textura, logrando que queden más tiernas, mantengan mejor su piel y sean más fáciles de digerir.

el objetivo principal | główny cel
mejorar algo | poprawiać coś
lograr algo | osiągnąć coś, uzyskać coś
digerir | trawić

POBIERZ NAGRANIA MP3
KOD DOSTĘPU: t9h4
LUB ODSŁUCHAJ NA STRONIE espanol.edu.pl
POBIERZ CZYTNIK KODÓW: COLORFULMEDIA.PL/CZYTNIK

WARTO ZAPAMIĘTAĆ

contundente | sycący, obfity, treściwy

Preparación paso a paso

- La noche anterior, pon *las fabes* en remojo en agua fría durante al menos 12 horas.
- Escúrrelas y colócalas en una olla grande junto con el compango (chorizo, morcilla, panceta) y el hueso de jamón.
- Cubre con agua fría, añade la cebolla entera pelada, los ajos y la hoja de laurel y sal.
- Lleva a ebullición a fuego medio. Cuando empiece a hervir, "asusta" *las fabes*: vierte un poco de agua fría para interrumpir momentáneamente la cocción.
- Deja cocer a fuego lento durante unas 2 horas y media en una olla tradicional, o unos 20 minutos si utilizas una olla exprés.
- Cuando *las fabes* estén tiernas y el caldo espeso, rectifica de sal. Retira la cebolla y los ajos y deja reposar (cuanto más tiempo, más se asentarán los sabores).

paso a paso | krok po kroku
la noche anterior | poprzedniego wieczoru
pon X en remojo en agua fría durante al menos 12 horas | namocz X w zimnej wodzie przez co najmniej 12 godzin
escurrir algo | odcedzić coś
colocar algo en algo | umieścić coś w czymś, włożyć coś do czegoś
la olla | garnek
junto con X | razem z X, wraz z X
cubrir con agua fría | zalać zimną wodą
añadir algo | dodać coś
la cebolla entera pelada | cała obrana cebula
llevar a ebullición a fuego medio | doprowadzić do wrzenia na średnim ogniu
empezar a hervir | zacząć wrzeć, zacząć się gotować
verter un poco de agua fría | wlać trochę zimnej wody
para interrumpir momentáneamente la cocción | aby na chwilę przerwać gotowanie
dejar cocer a fuego lento | gotować/dusić na małym ogniu
cuando las fabes estén tiernas y el caldo espeso | kiedy fasola będzie miękka, a wywar zgęstnieje
el caldo | wywar
rectificar algo | poprawić coś (np. smak)
retirar algo | usunąć, wyjąć coś
dejar reposar | zostawić do ostygnięcia
cuanto más tiempo, más se asentarán los sabores | im dłużej, tym bardziej smaki się przegryzą

Maridajes:

El maridaje casi perfecto para todo en Asturias es la sidra natural y para la fabada no iba a ser diferente. Sin embargo, si nos decantamos por beber vino, las opciones más acertadas serían vinos tintos con gran cuerpo e intensidad de la D.O.P. Cangas en Asturias, elaborados con variedades autóctonas como Albarín Negro o Carrasquín.

el maridaje | *tu:* dobór wina do potrawy
la sidra natural | naturalny cydr
sin embargo | jednakże, niemniej jednak
decantarse por algo | zdecydować się na coś, opowiedzieć się za czymś
más acertado | bardziej trafny, bardziej odpowiedni
el vino tinto con gran cuerpo | mocno zbudowane czerwone wino
la D.O.P. Cangas en Asturias | chroniona nazwa pochodzenia Cangas w Asturii

eprasa.pl 79049d07cd

Cocido montañés
(gulasz/potrawka górska)

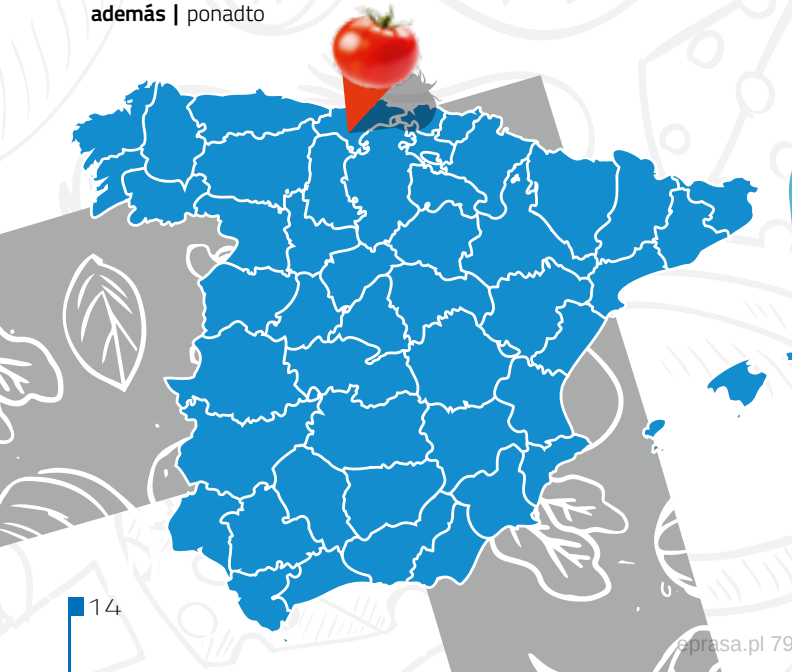
El cocido montañés es un guiso humilde, pero realmente reconfortante en los fríos días de invierno. Puede recordar a la fabada asturiana por su similitud, aunque existen algunas diferencias. En el cocido montañés se emplean alubias blancas —más pequeñas y tersas que las fabes— y, además, se incorpora como ingrediente imprescindible una buena cantidad de berza. El resultado es un plato algo más equilibrado y menos contundente que la fabada, elaborado únicamente con carne y legumbre. La preparación, en cambio, resulta bastante similar. ¡Manos a la obra!

Ingredientes:

- 500 g de alubias blancas
- 300 g de berza (o repollo)
- 2 chorizos
- 2 morcillas
- 200 g de costilla adobada
- 150 g de panceta o tocino
- 1 hueso de jamón
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- Sal
- Agua

el repollo | kapusta (zwykle biała, choć może też oznaczać to samo co la berza, czyli kapustę włoską/galicyjską, w zależności od regionu)
la morcilla | odpowiednik polskiej kaszanki
la costilla adobada | żeberko marynowane
la panceta | boczek
el tocino | słonina
el hueso de jamón | kość z szynki
el diente de ajo | ząbek czosnku
la hoja de laurel | liść laurowy

el guiso humilde | skromny gulasz/potrawa jednogarnkowa
realmente | naprawdę
reconfortante | pocieszający, *tu:* rozgrzewający
recordar a algo | przypominać coś
por su similitud | z powodu swojego podobieństwa
aunque | chociaż
la diferencia | różnica
emplear algo | stosować coś
las alubias blancas | biała fasola
más pequeñas y tersas que X | mniejsze i bardziej jędrne niż X
las fabes | duża, biała fasola
además | ponadto
incorporar algo | dodawać coś
el ingrediente | składnik
imprescindible | niezbędny
una buena cantidad de X | spora ilość X
la berza | kapusta włoska
algo más equilibrado | nieco bardziej zbilansowany/wyważony
menos contundente | mniej sycący/treściwy
elaborado únicamente con carne y legumbre | przygotowany wyłącznie z mięsa i warzyw strączkowych
en cambio | natomiast, z kolei
resultar bastante similar | być dość podobnym
¡Manos a la obra! | Do dzieła! (*dosł.*: Ręce do pracy!)





eprasa.pl 79049d07cd



¿Sabías que...?

El cocido montañés se distingue del cocido tradicional español en que no lleva garbanzos, sino alubias blancas. Además, siempre incorpora berza, que aporta frescura y equilibra la contundencia del compango.

distinguirse | odróżniać się
llevar garbanzos | zawierać ciecierzycę
aportar frescura | wnosić świeżość
equilibrar la contundencia del compango | równoważyć sycący charakter dodatków mięsnych

WARTO ZAPAMIĘTAĆ

las alubias blancas | biała fasola

Preparación paso a paso

- Pon las alubias en remojo en agua fría durante al menos 12 horas.
- Escúrrelas y colócalas en una olla grande con agua fría junto al compango (chorizo, morcilla y panceta) la costilla y el hueso de jamón.
- Añade los ajos enteros pelados, la hoja de laurel y una pizca de sal.
- Lleva a ebullición a fuego medio y, cuando empiece a hervir, retira la espuma.
- Cuece a fuego lento durante unas dos horas en olla tradicional, o entre 15 y 20 minutos si utilizas olla exprés.
- Mientras tanto, cuece la berza aparte en otra olla con agua y sal, escúrrela y añádela al guiso en los últimos minutos de cocción.
- Deja reposar el cocido antes de servir para que los sabores se asienten.

poner X en remojo en agua fría durante al menos 12 horas | namoczyć X w zimnej wodzie przez co najmniej 12 godzin
escurrir algo | odcedzić coś
colocar algo en algo | umieścić coś w czymś, włożyć coś do czegoś
la olla | garnek
junto a X | obok X, razem z X
el compango | dodatki mięsne, np. chorizo
añadir algo | dodać coś
los ajos enteros pelados | całe obrane ząbki czosnku
una pizca de sal | szczypta soli
llevar a ebullición a fuego medio | doprowadzić do wrzenia na średnim ogniu
empezar a hervir | zacząć wrzeć, zacząć się gotować
retirar algo | usunąć coś, zebrać coś
la espuma | piana, szumowiny
cocer a fuego lento | gotować/dusić na małym ogniu
mientras tanto | w międzyczasie
cocer X aparte | ugotować X osobno/oddzielnie
el guiso | gulasz, potrawa jednogarnkowa
en los últimos minutos de cocción | w ostatnich minutach gotowania
dejar reposar el cocido | odstawić gulasz
antes de servir | przed podaniem
para que los sabores se asienten | aby smaki się przegryzły

Maridajes

El cocido montañés marida a la perfección con un vino tinto joven, especialmente aquellos elaborados con uvas de la zona, como la mencía o el tempranillo, que realzan los sabores intensos del plato. También puede disfrutarse con una cerveza artesanal cántabra. Para rematar, pero solo para los más valientes, una excelente opción es tomar un orujo de Liébana, la bebida espirituosa más típica de Cantabria.

el maridaje | *tu:* dobór wina do potrawy
maridar a la perfección con algo | idealnie pasować/komponować się z czymś
el vino tinto joven | młode wino czerwone
las uvas de la zona | winogrona/szczepy z regionu
la mencía | mencía (nazwa szczepu winorośli)
el tempranillo |tempranillo (nazwa szczepu winorośli)
realzar los sabores intensos del plato | wzmacniać/podkreślać intensywne smaki dania
la cerveza artesanal cántabra | rzemieślnicze piwo z Kantabrii
para rematar | na zakończenie (jako dopełnienie np. dania)
solo para los más valientes | tylko dla najodważniejszych
tomar algo | *tu:* pić coś
el orujo de Liébana | orujo (napój alkoholowy typu winiak) z Liébany

eprasa.pl 79049d07cd

Bacalao a la vizcaína
(dorsz po biskajsku/baskijsku)



Hablar del País Vasco es hablar de buena mesa, y pocos platos lo representan mejor que el bacalao a la vizcaína. Su origen se encuentra en la cocina popular de Vizcaya, donde el bacalao en salazón era un producto básico y asequible que se transforma aquí en una receta de sabor profundo gracias a la inconfundible salsa vizcaína, elaborada con pimientos choriceros. Se trata de un plato sencillo en ingredientes, pero realmente sabroso. ¡Echemos un vistazo a su elaboración!

el País Vasco | Kraj Basków
el bacalao a la vizcaína | dorsz po biskajsku/baskijsku
hablar del país vasco es hablar de buena mesa | mówić o Kraju Basków to mówić o dobrej kuchni (*dosł.* dobrym stole)
pocos platos lo representan mejor que X | niewiele dań reprezentuje go lepiej niż X
el origen | pochodzenie, źródło
encontrarse en algo | znajdować się w czymś
la cocina popular de Vizcaya | kuchnia ludowa Biskai (prowincji biskajskiej)
el bacalao en salazón | solony dorsz
asequible | przystępny cenowo
la receta de sabor profundo | danie (*dosł.* przepis) o głębokim smaku
gracias a la inconfundible salsa vizcaína | dzięki niepowtarzalnemu sosowi vizcaína
elaborado con X | przygotowany z X
los pimientos choriceros | papryczki choricero (suszone, czerwone papryczki)
se trata de X | chodzi o X
un plato sencillo en ingredientes | danie o prostym składzie
sabroso | smaczny
¡Echemos un vistazo a su elaboración! | Rzućmy okiem na jego przygotowanie!



Ingredientes:

- 4 lomos de bacalao desalado
- 3 pimientos choriceros secos
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate rallado (opcional)
- 100 ml de aceite de oliva virgen
- Sal

los lomos de bacalao desalado | filety z odsolonego dorsza
los pimientos choriceros secos | suszone papryczki choriceros
la cebolla | cebula
el diente de ajo | ząbek czosnku
el tomate rallado | starty pomidor
el aceite de oliva virgen | oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia
la sal | sól

eprasa.pl 79049d07cd



¿Sabías que...?

El término *ligar la salsa* se refiere al movimiento suave de la cazuela mientras se cocina el bacalao, lo que permite que la gelatina del pescado se integre en la salsa, dándole cremosidad y brillo. Por cierto, la auténtica salsa vizcaína no lleva tomate en su receta original, aunque muchas versiones actuales lo incluyen para suavizar su sabor, ya que es el pimiento choricero el que aporta tanto el color como el sabor característicos de esta salsa típica vasca.

ligar la salsa | wiązać/zagęszczać sos
mientras | podczas gdy
permitir | pozwalać, umożliwiać
integrarse en algo | łączyć się z czymś
la cremosidad | kremowość, aksamitność
el brillo | blask, połysk
por cierto | a propos, nawiasem mówiąc
no llevar tomate en su receta original | nie zawierać pomidora w swoim oryginalnym przepisie
aunque | chociaż
incluir algo | zawierać, włączać coś
suavizar algo | łagodzić, zmiękczać coś
aportar tanto X como Y | wnosić zarówno X, jak i Y

POBIERZ NAGRANIA MP3

KOD DOSTĘPU: t9h4

LUB ODSŁUCHAJ NA STRONIE espanol.edu.pl

POBIERZ CZYTNIK KODÓW: COLORFULMEDIA.PL/CZYTNIK

WARTO ZAPAMIĘTAĆ

el bacalao | dorsz

Preparación paso a paso

- Pon los pimientos choriceros en remojo en agua caliente durante media hora. Después, extrae la pulpa con una cuchara y resérvala.
- En una cazuela de fondo ancho, sofríe lentamente la cebolla (muy picada) y el ajo hasta que queden bien pochados y transparentes.
- Añade el tomate rallado (si se utiliza) y deja que se cocine unos minutos a fuego lento.
- Incorpora la pulpa de los pimientos choriceros y remueve la salsa suavemente hasta que adquiera un color rojizo.
- Tritura la salsa con la batidora hasta obtener una textura fina y homogénea.
- Coloca los lomos de bacalao en la cazuela, con la piel hacia arriba, y cúbrelos con la salsa.
- Cocina a fuego lento durante unos diez minutos, moviendo la cazuela suavemente para que el bacalao suelte su gelatina y la salsa se *ligue*.

paso a paso | krok po kroku
poner algo en remojo en agua caliente | namoczyć coś w gorącej wodzie
durante media hora | przez pół godziny
extraer algo con una cuchara | wyjąć coś łyżką
la pulpa | miąższ
reservar algo | odłożyć/odstawić coś
la cazuela de fondo ancho | płytki garnek (rondel) o szerokim dnie
sofreír algo | podsmażyć coś
lentamente | powoli
muy picado | bardzo drobno posiekany/pokrojony
hasta que queden bien pochados y transparentes | aż będą dobrze zeszklone i przezroczyste
añadir algo | dodać coś
si se utiliza | jeśli się go używa
incorporar algo | włączyć/dodać coś
remover algo | mieszać coś
la salsa | sos
suavemente | delikatnie, łagodnie
hasta que adquiera un color rojizo | aż nabierze czerwonawego koloru
triturar algo con la batidora | zmiksować coś blenderem
hasta obtener una textura fina y homogénea | aż uzyska się gładką i jednorodną konsystencję
colocar algo en la cazuela con la piel hacia arriba | umieścić coś w rondlu/garnku skórą do góry
cubrir algo con la salsa | pokryć coś sosem, zalać sosem
cocinar algo a fuego lento | gotować/smażyć coś na małym ogniu
durante unos diez minutos | przez około dziesięć minut
mover algo | poruszać czymś
para que el bacalao suelte su gelatina y la salsa se ligue | aby dorsz uwolnił żelatynę, a sos zgęstniał

Maridajes

El bacalao a la vizcaína combina muy bien con un txakolí bien frío, el vino blanco típico del País Vasco, cuya acidez y frescura equilibran el sabor intenso de la salsa. Otra opción interesante sería un vino blanco de Rioja Alavesa, que posee un buen equilibrio entre acidez y suavidad.

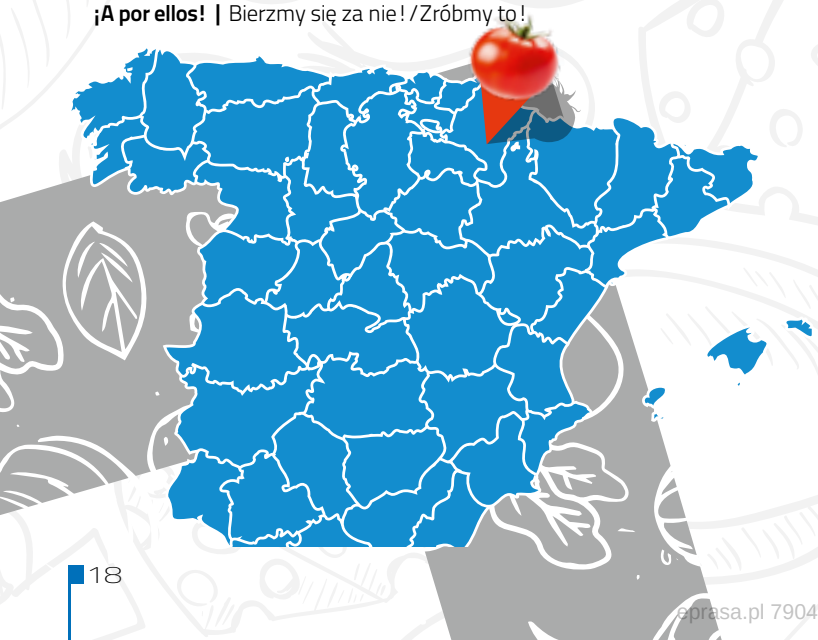
el maridaje | *tu:* dobór wina do potrawy
combinar muy bien con algo | bardzo dobrze komponować się z czymś
bien frío | dobrze schłodzony
la acidez | kwasowość, kwaskowatość
la frescura | świeżość
equilibrar algo | równoważyć coś
el buen equilibrio entre acidez y suavidad | dobra równowaga między kwasowością a łagodnością/delikatnością

eprasa.pl 79049d07cd

Pimientos del piquillo rellenos
(faszerowane papryczki piquillo)

Los pimientos del piquillo de Navarra son un auténtico tesoro culinario que combina sabor, tradición y delicadeza. Cultivados en la zona de Lodosa y alrededores, destacan por su carne firme, un color rojo intenso y un toque dulce con un ligero ahumado que los hace inconfundibles. Tradicionalmente se rellenan con bacalao, carne o incluso setas, y son una verdadera delicia que refleja el ingenio de la cocina navarra. Prepararlos lleva tiempo, pero no resulta complicado si se siguen los pasos al pie de la letra. ¡A por ellos!

el tesoro | skarb
combinar X y Y | łączyć X i Y, mieszać X i Y
el sabor | smak
cultivado | uprawiany
los alrededores | okolice, otoczenie
destacar por algo | wyróżniać się czymś
la carne firme | *tu:* jędrny miąższ (*dosł.* twarde mięso)
el toque dulce | słodka nuta
con un ligero ahumado que los hace inconfundibles | z lekką nutą dymną, co czyni je niepowtarzalnymi
rellenarse con algo | być faszerowanym/nadziewanym czymś
el bacalao | dorsz
la carne | mięso
incluso | nawet
las setas | grzyby
la verdadera delicia | prawdziwy przysmak/rarytas
reflejar algo | odzwierciedlać coś
el ingenio de la cocina navarra | pomysłowość/kunszt kuchni nawarskiej
llevar tiempo | zajmować czas
si se siguen los pasos al pie de la letra | jeśli wykonuje się polecenia ściśle według instrukcji
¡A por ellos! | Bierzmy się za nie!/Zróbmy to!



Ingredientes:

- 12 pimientos del piquillo
- 300 g de bacalao desalado desmigado o carne picada de ternera
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 500 ml de leche entera
- 40 g de mantequilla
- 40 g de harina
- Aceite de oliva virgen
- Sal

Ingredientes para la salsa:

- 4 pimientos del piquillo adicionales
- 1 cebolla pequeña
- 150 ml de nata líquida o 200 ml de caldo de pescado/carne
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal

los pimientos del piquillo | papryczki piquillo
el bacalao desalado | odsolony dorsz
desmigado | rozdrobniony
la carne picada de ternera | mielona cielęcina
el diente de ajo | ząbek czosnku
la leche entera | mleko pełne
la mantequilla | masło
la harina | mąka
el aceite de oliva virgen | oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia
adicional | dodatkowy
la nata líquida | płynna śmietana (kremówka)
el caldo de pescado/carne | bulion rybny/mięsny
la cucharada de X | łyżka X (np. łyżka cukru, łyżka mąki)

eprasa.pl 79049d07cd



¿Sabías que...?

El pimiento del piquillo de Lodosa no se fríe ni se cuece: se asa al horno con leña o gas, se pela a mano y se envasa sin añadir agua ni conservantes. Gracias a este proceso artesanal, mantiene intacto su sabor y su textura, convirtiéndose en un producto único en el mundo.

freír algo | smażyć coś
cocer algo | gotować, dusić coś
asar algo al horno con leña o gas | piec coś w piecu opalanym drewnem lub gazem
pelar a mano | obierać ręcznie
envasar algo | umieszczać coś w puszkach, słoikach
sin añadir agua ni conservantes | bez dodawania wody ani konserwantów
artesanal | rzemieślniczy, tradycyjny
mantener intacto su sabor y su textura | zachować swój nienaruszony smak i swoją konsystencję/teksturę
convirtiéndose en algo | przekształcając się w coś, stając się czymś

WARTO ZAPAMIĘTAĆ

desmigado | rozdrobniony

Preparación paso a paso

- Prepara el relleno: en una sartén con aceite de oliva, sofríe la cebolla y el ajo bien picados hasta que queden transparentes. Añade el bacalao desmigado o la carne picada y cocina unos minutos.
- Prepara la bechamel: en una cazuela, derrite la mantequilla y un poco de aceite, incorpora la harina y rehoga un par de minutos. Vierte poco a poco la leche caliente, removiendo sin parar hasta lograr una crema espesa y sin grumos. Añade sal y nuez moscada al gusto.
- Mezcla la bechamel con el sofrito de bacalao o carne y deja enfriar.
- Rellena los pimientos: introduce, con cuidado, la mezcla en cada pimiento del piquillo y resérvalos.
- Prepara la salsa: sofríe la cebolla picada en aceite de oliva, añade los pimientos y el caldo o la nata. Cocina a fuego lento durante unos 10 minutos y tritura hasta obtener una salsa fina.
- Coloca los pimientos rellenos en una fuente de horno, cúbrelos con la salsa y hornéalos entre 10 y 15 minutos a 180 °C.

el relleno | farsz, nadzienie
la sartén | patelnia
sofreír algo | podsmażyć coś
bien picados | drobno posiekane
hasta que queden transparentes | aż będą przezroczyste, aż się zeszklą
añadir algo | dodać coś
derretir algo | roztopić coś
un poco de X | trochę X
incorporar algo | włączyć/dodać coś
rehogar algo | poddusić coś, podsmażyć coś (na wolnym ogniu)
un par de minutos | kilka minut
verter algo | wlewać coś
poco a poco | powoli, stopniowo
removiendo sin parar | mieszając bez przerwy
hasta lograr una crema espesa y sin grumos | aż uzyska się gęsty krem bez grudek
la nuez moscada | gałka muszkatołowa
al gusto | do smaku, według uznania
mezclar algo con algo | wymieszać coś z czymś
el sofrito de bacalao o carne | podsmażone warzywa z dorszem lub mięsem
dejar enfriar | zostawić do ostygnięcia
con cuidado | ostrożnie
la mezcla | mieszanka
reservar algo | odłożyć/odstawić coś
cocinar a fuego lento | gotować/dusić na małym ogniu
triturar algo | zmiksować, rozdrobnić coś
hasta obtener una salsa fina | aż uzyska się delikatny/gładki sos
la fuente de horno | naczynie żaroodporne, forma do pieczenia
cubrir algo con la salsa | pokryć coś sosem, polać sosem
hornear algo | piec coś

Maridajes

Los pimientos del piquillo combinan muy bien con un vino blanco joven, como un Chardonnay o un Sauvignon Blanc, que aportan frescura y un toque afrutado que equilibran la dulzura y el ahumado de los pimientos. Otras opciones interesantes serían un rosado navarro, que aporta frescura y ligereza, o un cava brut, que realza los sabores del relleno sin restarles protagonismo.

el maridaje | *tu:* dobór wina do potrawy
combinar muy bien con algo | bardzo dobrze komponować się z czymś
aportar frescura y un toque afrutado | wnosić świeżość i owocową nutę/akcent
equilibrar la dulzura y el ahumado de los pimientos | równoważyć słodycz i dymną nutę papryczek
realzar los sabores del relleno sin restarles protagonismo | podkreślać smaki farszu, nie przytłaczając ich

eprasa.pl 79049d07cd

Patatas a la riojana
(ziemniaki po riojańsku)

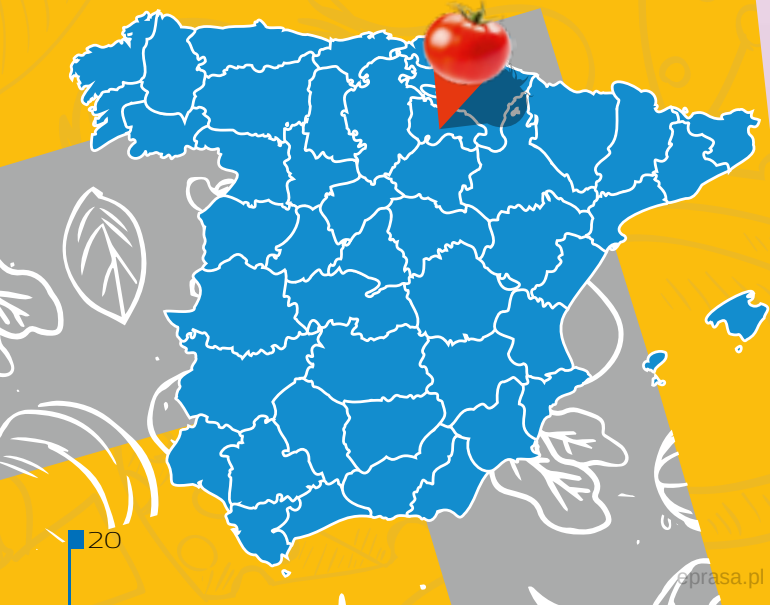
La Rioja es conocida internacionalmente por sus vinos, pero también cuenta con una tradición gastronómica popular y muy vinculada a la tierra. Entre sus platos más emblemáticos se encuentran las patatas a la riojana, una receta humilde de origen campesino que hoy se ha convertido en un símbolo de la cocina riojana. Se trata de un guiso sencillo y de un aliado ideal para los meses más fríos. ¿Te animas?

contar con algo | *tu:* posiadać coś
muy vinculado a la tierra | bardzo związany z ziemią/regionem
encontrarse | znajdować się
de origen campesino | pochodzenia chłopskiego/wywodzący się z kuchni chłopskiej
convertirse en algo | przemienić się w coś, stać się czymś
se trata de X | chodzi o X, jest to X
el guiso | gulasz, potrawa jednogarnkowa
sencillo | prosty
el aliado | sprzymierzeniec
¿Te animas? | Zdecydujesz się?

Ingredientes (para 4 personas):

- 1 kg de patatas
- 300 g de chorizo fresco
- 2 pimientos choriceros o ñoras (hidratados previamente)
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen
- 1 litro de agua o caldo de pollo
- Sal

el chorizo fresco | świeża kiełbasa chorizo
los pimientos choriceros o ñoras | papryczki choricero lub ñora (obydwa rodzaje to suszone papryczki używane w kuchni hiszpańskiej)
hidratados previamente | wcześniej namoczone
el pimiento verde | zielona papryka
el diente de ajo | ząbek czosnku
la hoja de laurel | liść laurowy
1 cucharadita de X | 1 łyżeczka X
el pimentón dulce | słodka papryka mielona
el aceite de oliva virgen | oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia
el caldo de pollo | bulion/rosół z kurczaka





eprasa.pl 79049d07cd



¿Sabías que...?

Este plato fue un verdadero descubrimiento para el afamado chef francés Paul Bocuse quien, tras probarlo, comentó: "Una receta así debe representar a España en el mundo entero, porque es lo más sabroso que he probado en mi vida".

el descubrimiento | odkrycie
afamado | słynny, głośny
tras probarlo | po spróbowaniu tego
probar algo | spróbować, skosztować czegoś

POBIERZ NAGRANIA MP3

KOD DOSTĘPU: t9h4

LUB ODSŁUCHAJ NA STRONIE espanol.edu.pl

POBIERZ CZYTNIK KODÓW: COLORFULMEDIA.PL/CZYTNIK

WARTO ZAPAMIĘTAĆ

el tinto joven | młode czerwone wino

Preparación paso a paso

- En primer lugar, pica la cebolla, el pimiento y los ajos en trozos pequeños y rehógalos a fuego medio en una cazuela con aceite de oliva hasta que estén tiernos.
- Corta el chorizo en rodajas gruesas e incorpóralo al sofrito, dejando que suelte parte de su grasa y su aroma.
- Pela las patatas y "cháscalas" (rompiéndolas con el cuchillo al final del corte para que suelten almidón y espesen el guiso) y añádelas a la cazuela.
- Agrega la cucharadita de pimentón y mezcla rápidamente para que no se queme.
- Añade el agua o el caldo hasta cubrir las patatas, incorpora la hoja de laurel y la pulpa de los pimientos choriceros hidratados.
- Deja cocer en una olla a fuego medio unos 30-35 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que las patatas estén tiernas y el guiso tenga un caldo espeso.
- Rectifica la sal, si fuese necesario, y sirve muy caliente.

en primer lugar | po pierwsze
picar algo en trozos pequeños | posiekać coś na małe kawałki
rehogar algo a fuego medio | dusić/podsmażać coś na średnim ogniu
la cazuela | garnek, rondel
hasta que estén tiernos | aż będą miękkie/delikatne
cortar algo en rodajas gruesas | pokroić coś w grube plastry
incorporar algo al sofrito | dodać coś do podsmażonych warzyw
dejando que suelte parte de su grasa y su aroma | pozwalając, by puściło część swojego tłuszczu i aromatu
pelar algo | obierać coś
chascar algo | dusić, miażdżyć coś (specjalna technika krojenia ziemniaków)
romper algo con el cuchillo al final del corte para que suelten almidón y espesen el guiso | łamać coś nożem pod koniec cięcia, aby puściło skrobię i zagęściło gulasz
agregar algo | dodać coś
mezclar algo | mieszać coś
rápidamente | szybko
para que no se queme | żeby się nie spaliło
hasta cubrir las patatas | aż przykryje ziemniaki
la pulpa | miąższ
remover | *tu:* mieszać
de vez en cuando | od czasu do czasu
hasta que las patatas estén tiernas y el guiso tenga un caldo espeso | aż ziemniaki będą miękkie, a gulasz zrobi się gęsty
rectificar algo | skorygować/poprawić coś (np. smak, przyprawy)
si fuese necesario | jeśli byłoby to konieczne
servir muy caliente | podawać bardzo gorące

Maridajes

El compañero perfecto para este guiso es un vino de la Denominación de Origen Rioja. Ya sea un tinto joven elaborado principalmente con uvas tempranillo y garnacha, o un crianza con un toque de mazuelo o graciano, que ofrece mayor cuerpo, ambos realzan los sabores del plato. Para quienes buscan un contraste más sutil, pueden decantarse por un rosado riojano, más suave y ligero en el paladar.

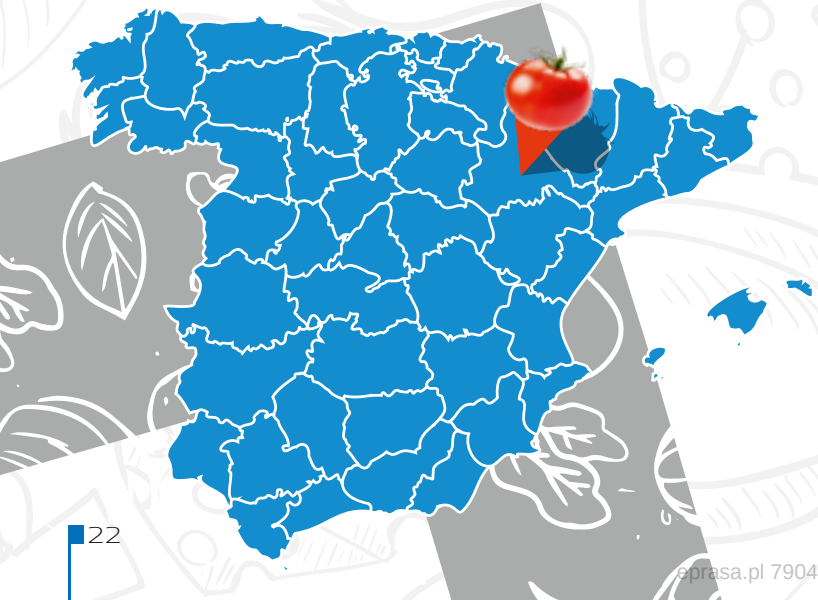
ya sea X o Y | czy to X, czy Y
el tinto joven | młode czerwone wino
con uvas tempranillo o garnacha | ze szczepów winorośli tempranillo lub garnacha
el crianza con un toque de mazuelo o graciano | wino crianza (dojrzewające) z nutą mazuelo lub graciano
ofrecer mayor cuerpo | oferować pełniejszy smak
ambos | obydwa
realzar los sabores del plato | podkreślać smaki dania
buscar algo | szukać czegoś
más sutil | bardziej subtelny, delikatniejszy
decantarse por algo | zdecydować się na coś, opowiedzieć się za czymś
el rosado riojano | różowe wino z regionu Rioja
el paladar | podniebienie

eprasa.pl 79049d07cd

Ternasco asado
(pieczona jagnięcina Ternasco)

La verdadera estrella de la mesa aragonesa no necesita presentación: su ternasco asado, jugoso y aromático, es reconocido en todo el país. Su carne rosada, fruto de la crianza controlada de corderos jóvenes con Indicación Geográfica Protegida (IGP), refleja siglos de cuidado delicado en el campo. La receta más clásica se cocina de manera sencilla en el horno, permitiendo que el sabor natural de la carne se mantenga intacto. Una receta sencillísima con un resultado espectacular. ¿A qué esperas?

la verdadera estrella de la mesa aragonesa | prawdziwa gwiazda stołu aragońskiego
necesitar algo | potrzebować czegoś
jugoso | soczysty
es reconocido en todo el país | jest uznany/ceniony w całym kraju
rosado | różowy
el fruto de la crianza controlada de corderos jóvenes | rezultat kontrolowanego chowu jagniąt
con Indicación Geográfica Protegida (IGP) | z chronionym oznaczeniem geograficznym
reflejar algo | odzwierciedlać coś
la receta | przepis
de manera sencilla | w prosty sposób
el horno | piec, piekarnik
permitiendo que el sabor natural de la carne se mantenga intacto | pozwalając, aby naturalny smak mięsa pozostał nienaruszony
¿A qué esperas? | Na co czekasz?



¿Sabías que...?

La principal diferencia entre el ternasco de Aragón y el cordero lechal (o más comúnmente llamado *lechazo*) de Castilla y León es que el lechal es un cordero alimentado exclusivamente con leche materna y sacrificado antes del destete (entre 30 y 45 días), mientras que el ternasco es un cordero que se desteta y luego se alimenta de leche, pastos y piensos, siendo sacrificado entre los 45 y 100 días de vida. Mientras que el lechazo tiene una carne muy tierna y blanquecina, el ternasco tiene una carne rosada y más jugosa.

el cordero lechal | jagnię mleczne
alimentado exclusivamente con leche materna | karmione wyłącznie mlekiem matki
sacrificado antes del destete | zabity przed odstawieniem od matki
mientras que | podczas gdy
los pastos | pastwiska
los piensos | pasze, karmy
blanquecino | białawy

Ingredientes:

- 1 paletilla de Ternasco de Aragón (añadir más cantidad dependiendo del número de comensales)
- 4 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil fresco
- 100 ml de aceite de oliva virgen
- 200 ml de agua
- Sal gruesa
- Patatas (opcional)

la paletilla de ternasco de aragón | łopatka jagnięca Ternasco de Aragón
añadir algo | dodać coś
la cantidad | ilość
dependiendo de X | w zależności od X
el número de comensales | liczba porcji
el diente de ajo | ząbek czosnku
la ramita de perejil fresco | gałązka świeżej pietruszki
el aceite de oliva virgen | oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia
la sal gruesa | sól gruboziarnista

eprasa.pl 79049d07cd



Preparación paso a paso

- Precalienta el horno a 180 °C.
- Machaca en un mortero los ajos con el perejil y una pizca de sal. Mézclalos con el aceite de oliva hasta formar una pasta.
- Coloca las piezas de ternasco en una fuente de horno, con la piel hacia abajo, y úntalas bien con el majado de ajo y perejil. Añade un poco de agua al fondo de la fuente para mantener la humedad durante el asado.
- Hornea el ternasco durante 50 minutos aproximadamente, regando la carne de vez en cuando con su propio jugo. Transcurrido ese tiempo, dale la vuelta a la carne, moja con su propia salsa y hornea otros 50 minutos con la piel hacia arriba.
- Sube la temperatura a 200 °C los últimos 10 minutos para que la piel quede dorada y crujiente.

precalentar algo | rozgrzać coś wstępnie, nagrzać coś wcześniej
machacar en algo | rozcierać/utrzeć w czymś
el mortero | moździerz
una pizca de sal | szczypta soli
mezclar algo con algo | wymieszać coś z czymś
hasta formar una pasta | aż utworzy się pasta/masa
colocar algo en algo | umieścić coś w czymś, włożyć coś do czegoś
la fuente de horno | naczynie żaroodporne, forma do pieczenia
con la piel hacia abajo | skórą do dołu
untar algo bien con algo | dobrze posmarować/natrzeć coś czymś
el majado de ajo y perejil | utarta masa/pasta z czosnku i pietruszki
al fondo de la fuente | na dnie naczynia/formy
para mantener la humedad durante el asado | aby zachować wilgoć podczas pieczenia
hornear algo | piec coś
aproximadamente | w przybliżeniu, mniej więcej
regar algo con su propio jugo | podlewać coś własnym sosem/sokiem
de vez en cuando | od czasu do czasu
transcurrido ese tiempo | po upływie tego czasu
dar la vuelta a algo | odwrócić coś
mojar algo con algo | zwilżyć/skropić coś czymś
subir la temperatura a X °C | podnieść temperaturę do X °C
los últimos 10 minutos | ostatnie 10 minut
para que la piel quede dorada y crujiente | aby skórka była złocista i chrupiąca

Maridajes

El ternasco asado pide vinos tintos intensos y con mucho cuerpo como los de la Denominación de Origen Cariñena o Somontano, que realzan la intensidad de la carne sin opacarla. Para los menos atrevidos, también es una buena opción un vino tinto joven con toques frutales o un rosado fresco de Somontano. Como acompañamiento, se suelen servir patatas asadas y ensalada.

el maridaje | *tu:* dobór wina do potrawy
pedir algo | prosić o coś
con mucho cuerpo | o pełnym ciele
la Denominación de Origen Cariñena o Somontano | nazwa pochodzenia Cariñena lub Somontano (hiszpańskie regiony winiarskie)
realzar la intensidad de la carne | wzmocnić/podkreślić intensywność smaku mięsa
sin opacarla | nie przyćmiewając go
los menos atrevidos | mniej śmiali, mniej odważni
con toques frutales | z akcentami/nutami owocowymi
el acompañamiento | *tu:* dodatek do dania
las patatas asadas | pieczone ziemniaki

* IGP (Indicación Geográfica Protegida): se trata de un sello de la Unión Europea que garantiza que el Ternasco de Aragón proviene de animales de razas autóctonas, criados y alimentados en Aragón, asegurando su calidad, sabor y características específicas.

se trata de | chodzi o
el sello de la Unión Europea | pieczęć/znak Unii Europejskiej
provenir de algo | pochodzić z czegoś
de razas autóctonas | ras lokalnych
asegurar algo | zapewniać, gwarantować coś

WARTO ZAPAMIĘTAĆ

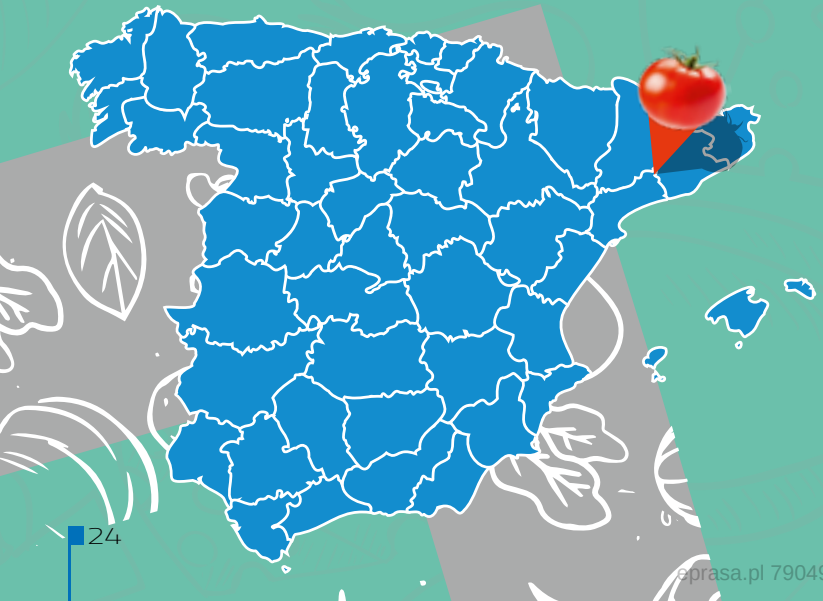
una pizca de sal | szczypta soli

eprasa.pl 79049d07cd

Escudella i carn d'olla *(katalońska gęsta zupa z mięsem i warzywami)*

La escudella i carn d'olla es un plato que reúne en una sola olla los sabores y texturas más característicos de Cataluña. Su combinación de carnes, embutidos, verduras, galets y la tradicional pilota crea un guiso completo, perfecto para los fríos días de invierno. Prepararla requiere tiempo, pero el esfuerzo merece la pena. Incluso quienes no son de la región deberían probar este plato al menos una vez en la vida. ¡Veamos su elaboración!

el plato que reúne en una sola olla X y Y | danie, które gromadzi/łączy w jednym garnku X i Y
el sabor | smak
la textura | konsystencja
la combinación de carnes, embutidos, verduras, galets y la tradicional pilota | połączenie mięs, wędlin, warzyw, makaronu galets i tradycyjnego podłużnego klopsa
el guiso completo | kompletny/pełny gulasz/potrawa jednogarnkowa
el invierno | zima
requerir tiempo | wymagać czasu
el esfuerzo merece la pena | wysiłek jest tego wart
incluso | nawet
deberían | powinni
probar algo | s/próbować czegoś
al menos una vez en la vida | chociaż raz w życiu
¡Veamos su elaboración! | Przyjrzyjmy się jak go przygotować!



Ingredientes:

- 500 g de garbanzos
- 300 g de carne de ternera (morcillo o jarrete)
- 300 g de gallina o pollo
- 300 g de costilla
- 1 butifarra blanca
- 1 butifarra negra
- 1 hueso de jamón
- 1 hueso de espinazo
- 2 zanahorias
- 2 nabos
- 1 puerro
- ½ col
- 2 patatas medianas
- 200 g de *galets* (pasta grande típica catalana)
- Sal

Para la pilota:

- 300 g de carne picada de cerdo y ternera
- 1 diente de ajo picado
- Perejil fresco picado
- 1 huevo
- Pan rallado
- Sal y pimienta

los garbanzos | ciecierzyca
la carne de ternera | wołowina/cielęcina
el morcillo | goleń (górna część)
el jarrete | goleń
la gallina | kura
el pollo | kurczak
la costilla | żeberko
la butifarra blanca | biała butifarra (tradycyjna katalońska biała kiełbasa)
la butifarra negra | czarna butifarra (tradycyjna katalońska czarna kiełbasa/kaszanka)
el hueso de jamón | kość z szynki
el hueso de espinazo | kość z kręgosłupa/ogonowa (wieprzowa)
la zanahoria | marchew
el nabo | rzepa
el puerro | por
la col | kapusta
la pasta grande típica catalana | duży makaron typowy dla Katalonii
la carne picada de cerdo y ternera | mięso mielone wieprzowe i cielęce/wołowe
el diente de ajo picado | posiekany ząbek czosnku
el perejil fresco picado | posiekana świeża natka pietruszki
el huevo | jajko
el pan rallado | bułka tarta
la sal | sól
la pimienta | pieprz

eprasa.pl 79049d07cd



¿Sabías que...?

La escudella i carn d'olla, que ya aparecía en uno de los recetarios más antiguos de Europa en el siglo XIV, es una comida de fiesta que se disfruta especialmente durante Nochebuena y Navidad, aunque también se suele cocinar durante los fríos meses de invierno, en reuniones familiares o días especiales.

aparecer | pojawiać się
el recetario | zbiór przepisów, książka kucharska
disfrutar algo | cieszyć się czymś
durante Nochebuena y Navidad | podczas Wigilii i świąt Bożego Narodzenia
aunque | chociaż

WARTO ZAPAMIĘTAĆ

la col | kapusta

Preparación paso a paso

- En una olla grande, coloca los garbanzos (previamente remojados durante varias horas) junto con las carnes, los huesos y las verduras limpias y troceadas. Cubre con abundante agua fría y lleva a ebullición, desespumando para retirar las impurezas.
- Deja hervir a fuego lento entre 2 y 3 horas, para que el caldo coja todo el sabor de la carne y las verduras. A media cocción, añade las butifarras.
- Prepara la pilota: mezcla la carne picada con el ajo, el perejil, el huevo, el pan rallado, la sal y la pimienta. Forma una gran albóndiga alargada y añádela al caldo en la última hora de cocción.
- Una vez terminado, cuela el caldo y reserva las carnes, la pilota y las verduras en una fuente aparte.
- Con el caldo limpio, cuece los *galets* hasta que estén al dente.
- Sirve primero la sopa de *galets* y después la carne y verduras, acompañadas de la pilota.

colocar algo en algo | umieścić coś w czymś, włożyć coś do czegoś
previamente | wcześniej
remojado | namoczony
durante varias horas | przez kilka godzin
troceado | pokrojony na kawałki
cubrir con abundante agua fría | zalać obficie zimną wodą
llevar a ebullición | doprowadzić do wrzenia
desespumar algo | zebrać z czegoś pianę/szumowiny
para retirar las impurezas | aby usunąć zanieczyszczenia/szumowiny
dejar hervir a fuego lento | pozostawić, aby gotowało się na małym ogniu
para que el caldo coja todo el sabor de la carne y las verduras | aby bulion nabrał pełnego smaku mięsa i warzyw
a media cocción | w połowie gotowania
añadir algo | dodać coś
mezclar algo con algo | wymieszać coś z czymś
la albóndiga | klops/pulpet
en la última hora de cocción | w ostatniej godzinie gotowania
una vez terminado | po zakończeniu/skończeniu
colar algo | odcedzić coś
reservar algo en una fuente aparte | odłożyć coś na osobny półmisek/do osobnego naczynia
hasta que estén al dente | aż będą al dente
acompañado de X | w towarzystwie X, podany z X

Maridajes

Para acompañar *la escudella i carn d'olla*, una opción muy acertada es un vino tinto joven como un *Garnatxa del Priorat* o *Montsant*, que equilibra la contundencia de este guiso. Para quienes prefieren una opción más ligera, la opción puede ser un vino rosado aromático que aporte ligereza y un mayor contraste.

Tradicionalmente, se sirve con pan de payés*, de miga esponjosa y corteza crujiente, que complementa perfectamente cada ingrediente del plato.

el maridaje | *tu:* dobór wina do potrawy
muy acertado | bardzo trafny, udany
el vino tinto joven | młode czerwone wino
equilibrar algo | równoważyć coś
la contundencia | sycący/treściwy charakter dania
más ligero | lżejszy
aportar ligereza y un mayor contraste | wnosić lekkość i większy kontrast
la miga esponjosa | gąbczasty/puszysty miękisz (chleba)
la corteza crujiente | chrupiąca skórka (chleba)

* El pan de payés catalán, amparado por la IGP, es una hogaza tradicional y de elaboración artesanal que se caracteriza por su forma redondeada, una corteza gruesa y crujiente y una miga esponjosa.

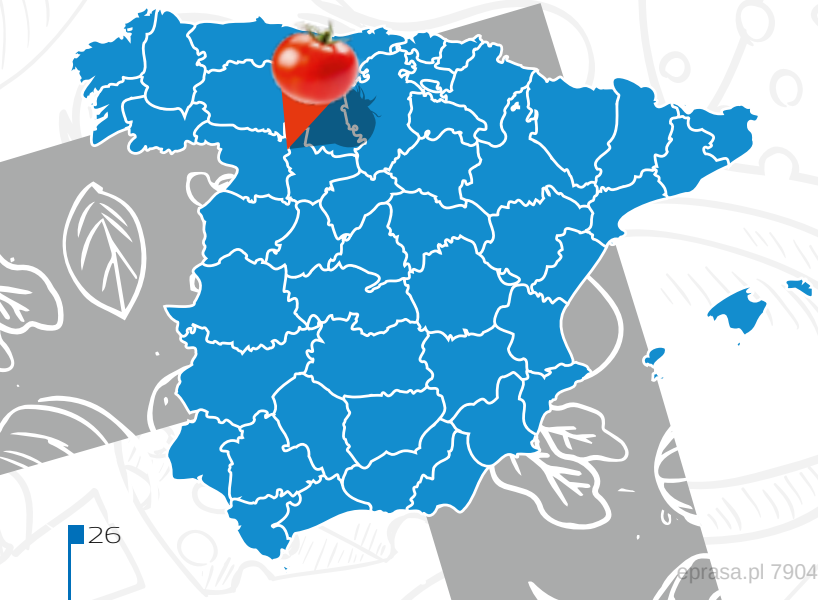
amparado por X | chroniony przez X
la hogaza | bochen (chleba)
de elaboración artesanal | wykonany ręcznie, wytwarzany metodami rzemieślniczymi
caracterizarse por algo | charakteryzować się czymś
la forma redondeada | okrągły kształt

eprasa.pl 79049d07cd

Sopa castellana
(kastylijska zupa)

El lechazo y el cochinillo asados son, sin duda, los platos más representativos de la gastronomía castellano-leonesa. Sin embargo, al tratarse de recetas muy similares al ternasco asado de Aragón, en esta ocasión nos hemos decantado por otro de los grandes emblemas culinarios de la región: la sopa castellana o sopa de ajo. Se trata de un plato de aprovechamiento, elaborado tradicionalmente con pan duro, ajos, pimentón y agua. Con el tiempo, en muchas casas se fue enriqueciendo con jamón serrano y huevo, pero su esencia sigue siendo la misma: un plato muy sencillo de elaborar, pero contundente y sabroso.

el lechazo | jagnię mleczne
el cochinillo | prosię
asado | pieczony
sin duda | bez wątpienia
sin embargo | jednakże
al tratarse de X | z racji tego, że chodzi o X
el ternasco asado de aragón | pieczona jagnięcina Ternasco z Aragonii
decantarse por algo | zdecydować się na coś, opowiedzieć się za czymś
la sopa de ajo | zupa czosnkowa
se trata de X | chodzi o X
el plato de aprovechamiento | danie z resztek (el aprovechamiento – pożytek)
el pan duro | czerstwy/twardy chleb
el ajo | czosnek
el pimentón | papryka mielona
el agua | woda
irse enriqueciendo con algo | stopniowo wzbogacać się o coś
el jamón serrano | szynka serrano (szynka dojrzewająca)
el huevo | jajko
seguir siendo el mismo/la misma | wciąż być tym samym/tą samą
contundente | sycący, treściwy, solidny
sabroso | smaczny



Ingredientes:

- 200 g de pan duro
- 6 dientes de ajo
- 100 g de jamón serrano en tacos
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 litro de agua o caldo de pollo
- 1 huevo por cada comensal
- Aceite de oliva virgen
- Sal

el diente de ajo | ząbek czosnku
en tacos | (pokrojony) w kostkę
1 cucharada de X | 1 łyżka X
el caldo de pollo | bulion/rosół z kurczaka
por cada comensal | na osobę

eprasa.pl 79049d07cd



¿Sabías que...?

La sopa castellana está considerada uno de los platos más emblemáticos de la Semana Santa en Castilla y León, ya que en su versión más austera (sin jamón y con agua en lugar de caldo) cumplía con la tradición de la abstinencia de carne.

estar considerado X | być uznawanym, uważanym za X
la Semana Santa | Wielki Tydzień
más austero | bardziej surowy, bardziej ascetyczny
sin X | bez X
en lugar de X | zamiast X
cumplir con algo | spełniać coś, wywiązywać się z czegoś
la tradición de la abstinencia de carne | tradycja wstrzemięźliwości od mięsa

NAGRANIA MP3
POBIERZ
KOD DOSTĘPU: t9h4
LUB ODSŁUCHAJ NA STRONIE espanol.edu.pl
POBIERZ CZYTNIK KODÓW: COLORFUL MEDIA.PL/CZYTNIK

WARTO ZAPAMIĘTAĆ

prueba de sal | dopraw solą do smaku

Preparación paso a paso

- Lo primero es preparar los ingredientes: corta el pan en rebanadas finas, pela y lamina los ajos y corta el jamón en tacos.
- Sofríe los ajos en una cazuela amplia (tradicionalmente de barro), a fuego medio bajo para que no se quemen.
- Cuando los ajos empiecen a tomar color, añade el jamón y el pan, y remueve bien para que se mezclen los sabores.
- Añade la cucharada de pimentón, removiendo rápidamente para evitar que se queme, y vierte el agua o caldo caliente.
- Lleva a ebullición y deja cocer a fuego lento unos 10-15 minutos, hasta que el pan se haya ablandado e integrado en la sopa.
- Incorpora los huevos (uno por comensal) directamente sobre la sopa caliente y deja que se escalfen con el calor, sin remover demasiado.
- Prueba de sal y sirve muy caliente en cazuelas individuales de barro.

cortar algo en rebanadas finas | pokroić coś w cienkie kromki/plasterki
pelar algo | obrać coś
laminar algo | pokroić coś w cienkie plasterki (np. czosnek)
sofreír algo | podsmażyć coś
la cazuela amplia | szeroki garnek/rondel
de barro | z gliny, gliniany
a fuego medio bajo | na średnio-małym ogniu
para que no se quemen | żeby się nie spaliły
empezar a tomar color | zacząć nabierać koloru
añadir algo | dodać coś
remover bien | dobrze wymieszać
para que se mezclen los sabores | żeby smaki się wymieszały
rápidamente | szybko
para evitar que se queme | aby uniknąć przypalenia
verter el agua o caldo caliente | wlać gorącą wodę lub bulion
llevar algo a ebullición | doprowadzić coś do wrzenia
dejar algo cocer a fuego lento | zostawić coś do gotowania na małym ogniu
hasta que el pan se haya ablandado e integrado en la sopa | aż chleb zmięknie i połączy się z zupą
incorpora algo directamente sobre la sopa caliente | dodać coś bezpośrednio do gorącej zupy
dejar que se escalfen con el calor | pozwolić, by się ścięły w cieple
sin remover demasiado | nie mieszając zbyt mocno
prueba de sal | dopraw solą do smaku
las cazuelas individuales de barro | indywidualne, gliniane miseczki/kociołki

Maridajes

Para disfrutar de la sopa al máximo, nada hay como acompañarla con un buen vino de la región. Esta vez la elección se complica, dada la amplia variedad de opciones. Podemos optar por un Ribera del Duero o un vino de Toro, con su estructura y cuerpo intensos, o inclinarnos por alternativas más ligeras, como un rosado de Cigales o un verdejo de Rueda, que aportan mucho más frescor y delicadeza al paladar.

disfrutar de algo al máximo | cieszyć się czymś maksymalnie/w pełni
nada hay como acompañarla con X | nie ma nic lepszego niż podanie/skomponowanie jej z X
dada X | biorąc pod uwagę X, zważywszy na X
la amplia variedad de opciones | szeroki wybór możliwości
inclinarse por algo | skłaniać się ku czemuś, wybierać coś
más ligero | lżejszy
aportar mucho más frescor y delicadeza al paladar | nadawać znacznie więcej świeżości i delikatności w smaku

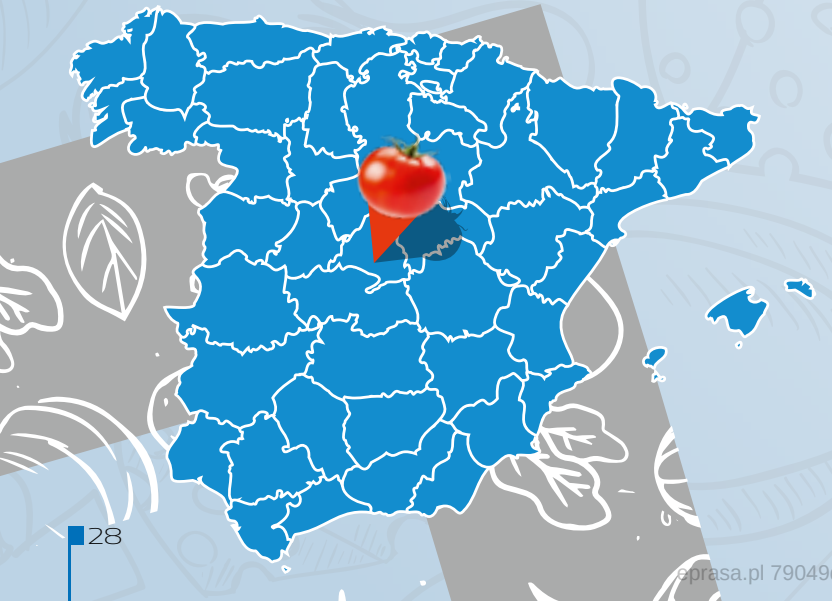
eprasa.pl 79049d07cd

Cocido madrileño

(tradycyjne danie jednogarnkowe z Madrytu)

Aunque el cocido es uno de los guisos más emblemáticos de la cocina tradicional española y cuenta con numerosas variantes regionales, en la Comunidad de Madrid se ha convertido en su plato estrella. Este guiso, de raíces humildes, nació como un plato de aprovechamiento en las casas madrileñas y, con el tiempo, ha pasado a ser un plato imprescindible tanto en los hogares como en los restaurantes. Lo que lo hace especial es que se sirve en tres partes: primero la sopa de fideos, después los garbanzos con las verduras y, por último, las carnes. Es un plato muy completo, perfecto para disfrutar sin prisas. Por cierto, aunque parezca laborioso, su preparación es bastante sencilla. ¡A por ello!

aunque | chociaż
el guiso | potrawa jednogarnkowa
contar con algo | *tu:* mieć coś
numeroso | liczny
las variantes regionales | regionalne warianty
convertirse en algo | zmienić się, przekształcić się w coś
el plato estrella | flagowe danie
de raíces humildes | o skromnych korzeniach
el plato de aprovechamiento | danie z resztek (el aprovechamiento | pożytek)
pasar a ser un plato imprescindible | stać się nieodzownym daniem
tanto en X como en Y | zarówno w X, jak i w Y
el hogar | dom
lo que lo hace especial es que se sirve en tres partes | to, co czyni go wyjątkowym, to fakt, że jest podawany w trzech częściach
primero | najpierw
la sopa de fideos | zupa z makaronem typu nitki
los garbanzos con las verduras | ciecierzyca z warzywami
por último | na koniec
las carnes | mięsa
para disfrutar sin prisas | do smakowania bez pośpiechu
por cierto | nawiasem mówiąc
aunque parezca laborioso | chociaż wydaje się pracochłonne
bastante sencillo | dość prosty
¡a por ello! | do dzieła!



Ingredientes:

- 400 g de garbanzos
- 300 g de morcillo de ternera
- 1 muslo de pollo
- 150 g de tocino fresco
- 1 hueso de jamón
- 1 hueso de caña
- 2 chorizos
- 1 morcilla (opcional)
- relleno*
- 3 patatas medianas
- 2 zanahorias
- ½ repollo
- 200 g de fideos finos
- Sal

los garbanzos | ciecierzyca
el morcillo de ternera | goleń cielęca/wołowa
el muslo de pollo | udko kurczaka
el tocino fresco | świeża słonina/boczek
el hueso de jamón | kość z szynki
el hueso de caña | kość szpikowa (zwykle wołowa)
la morcilla | odpowiednik polskiej kaszanki
el relleno | farsz, nadzienie
la zanahoria | marchew
el repollo | kapusta (zwykle biała)
los fideos finos | makaron typu nitki

eprasa.pl 79049d07cd



¿Sabías que...?

En León existe una variante del cocido llamada cocido maragato, que se sirve "al revés": primero se comen las carnes, después los garbanzos con las verduras, y, al final, la sopa. Esta forma de servirlo se creó para que lo más contundente y nutritivo se comiera primero, dejando la sopa para el final como cierre ligero y reconfortante de la comida.

servir algo | podawać coś
"al revés" | „na odwrót", odwrotnie
al final | na końcu
lo más contundente y nutritivo | to, co najbardziej sycące/treściwe i pożywne
dejar algo para el final | zostawić coś na koniec
el cierre ligero y reconfortante de la comida | lekkie i kojące zakończenie posiłku

Preparación paso a paso

- Prepara los garbanzos: déjalos en remojo la noche anterior con agua templada (nunca fría) y un poco de sal.
- En una olla exprés con abundante agua, introduce el morcillo, el pollo, el tocino, las patatas, las zanahorias, el chorizo, la morcilla y los huesos. Cuando el caldo empiece a hervir, añade los garbanzos y despuma.
- Deja cocer durante 25 minutos hasta que los garbanzos estén tiernos (si utilizas una olla tradicional deja cocer lentamente unas 2 horas).
- En una cazuela aparte, cuece el repollo hasta que esté tierno.
- Cuando el cocido esté listo, vierte el caldo en una cazuela y añade los fideos para hacer la sopa.
- Sirve en tres vuelcos: primero la sopa de fideos, segundo los garbanzos con las verduras y, por último, las carnes.

dejar algo en remojo la noche anterior con agua templada y un poco de sal | zostawić coś do namoczenia poprzedniego wieczoru w letniej wodzie z odrobiną soli
introducir algo en una olla exprés con abundante agua | włożyć coś do szybkowaru z dużą ilością wody
empezar a hervir | zacząć się gotować/wrzeć
añadir algo | dodać coś
despumar algo | zebrać pianę/szumowiny z czegoś
hasta que los garbanzos estén tiernos | aż ciecierzyca będzie miękka
en una cazuela aparte | w osobnym garnku/rondlu
cocer algo | ugotować/udusić coś
hasta que esté tierno | aż będzie miękki
estar listo | być gotowym
verter algo en una cazuela | wlać/przełożyć coś do garnka/rondla
segundo | na drugim miejscu, po drugie

Maridajes

El cocido madrileño, por su intensidad, marida de maravilla con vinos tintos jóvenes de la Denominación de Origen Vinos de Madrid, elaborados con tempranillo, garnacha o syrah, así como con tintos de cuerpo medio de la Ribera del Tajuña o de San Martín de Valdeiglesias. Y, como dicta la tradición, no pueden faltar los encurtidos —cebolletas, pepinillos o guindillas—, que aportan un toque ácido perfecto para equilibrar todos los sabores del plato.

maridar de maravilla con algo | wspaniale komponować się/łączyć się z czymś
elaborados con tempranillo, garnacha o syrah | wytwarzane ze szczepów tempranillo, garnacha lub syrah
el tinto de cuerpo medio | czerwone wino o średnim ciele
no pueden faltar X | nie może zabraknąć X
los encurtidos | marynaty, pikle
las cebolletas | cebule dymki
los pepinillos | korniszony, ogórki konserwowe
las guindillas | papryczki chilli
aportar un toque ácido | wnosić/dawać kwaśny posmak/akcent

*El relleno del cocido es una especie de bola aplastada elaborada con huevo, pan, ajo y perejil, que se fríe y se añade al cocido. La cantidad varía según los huevos utilizados. Se prepara batiendo los huevos con sal, mezclando con pan, ajo y perejil hasta formar una masa no demasiado espesa, dividiendo en porciones, friendo hasta dorar y añadiendo a la olla para que se cueza con el resto del cocido.

la especie de bola aplastada | rodzaj spłaszczonej kuli/kulki
elaborado con X| zrobiony z X, wykonany z X
freír algo | smażyć coś
según X | zgodnie z X, według X
batir algo | ubijać coś
no demasiado espesa | nie za gęsta
dividir algo en porciones | podzielić coś na porcje
hasta dorar | aż się zarumieni/zezłoci
para que se cueza con el resto del cocido | żeby ugotowało się razem z resztą potrawy

WARTO ZAPAMIĘTAĆ

¡a por ello! | do dzieła!

eprasa.pl 79049d07cd

Paella
(typowe hiszpańskie danie na bazie ryżu)

No podemos hablar de gastronomía valenciana sin mencionar la paella, sin duda el plato más emblemático de esta región y uno de los más conocidos de la cocina española en todo el mundo. Su origen se remonta al siglo XIX, cuando los campesinos cocinaban arroz con los ingredientes que tenían a mano. Con el tiempo, la paella ha evolucionado y han surgido múltiples variantes, desde la de marisco hasta la mixta o la de verduras. Sin embargo, hoy os traemos la receta original y más tradicional. ¡Toma nota!

sin mencionar X | nie wspominając o X
sin duda | bez wątpienia
el origen | pochodzenie
remontarse al siglo XIX | sięgać XIX wieku
las campesinos | chłopi, rolnicy
el arroz | ryż
tener algo a mano | mieć coś pod ręką
surgir | powstawać, pojawiać się
las múltiples variantes | liczne warianty/odmiany
la de marisco | ta z owocami morza
la mixta | mieszana
la de verduras | ta z warzywami
sin embargo | jednakże, niemniej jednak
¡toma nota! | zapisz!/zanotuj!

Ingredientes:

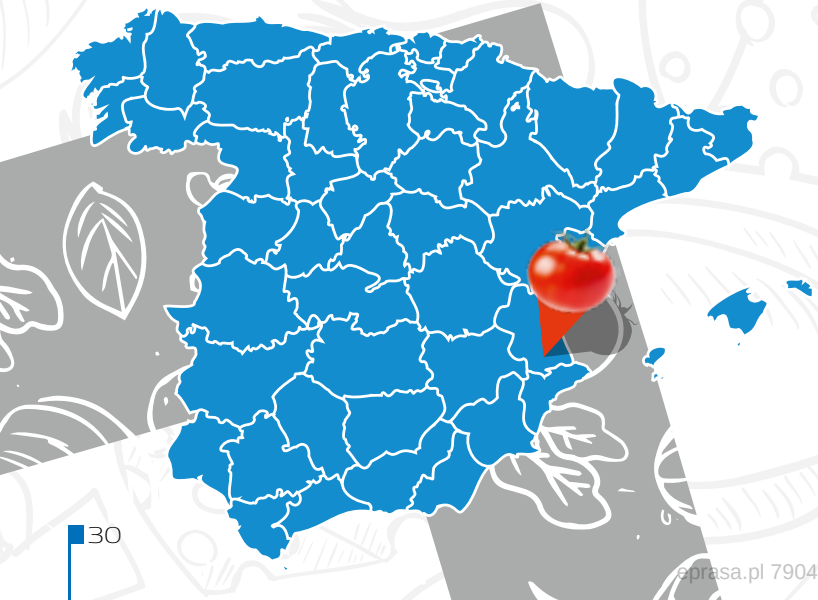
- 350 g de arroz de grano corto y redondo
- 800 ml de caldo de pollo o verduras
- 200 g de pollo troceado
- 200 g de conejo troceado (opcional)
- 100 g de judías verdes planas
- 50 g de *garrofó**
- 2 tomates maduros rallados
- 1 pimiento rojo (opcional)
- 2 dientes de ajo
- Hebras de azafrán o colorante alimentario
- Aceite de oliva virgen
- Sal

el arroz de grano corto y redondo | ryż krótkoziarnisty i okrągły
el caldo de pollo o verduras | bulion z kurczaka lub bulion warzywny
el pollo troceado | kurczak pokrojony na kawałki
el conejo troceado | królik pokrojony na kawałki
la judía verde plana | płaska fasolka szparagowa
los tomates maduros rallados | starte dojrzałe pomidory
el pimiento rojo | czerwona papryka
el diente de ajo | ząbek czosnku
las hebras de azafrán | nitki szafranu
el colorante alimentario | barwnik spożywczy
el aceite de oliva virgen | oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia
la sal | sól

Preparación paso a paso

- En primer lugar, lava y corta las verduras y trocea el pollo y el conejo.
- En la paellera* con aceite caliente, dora la carne. Añade las verduras y rehoga unos minutos.
- Añade el tomate rallado y cocina hasta que reduzca un poco.
- Reparte el arroz por toda la paellera, el caldo caliente y el azafrán o colorante.

en primer lugar | w pierwszej kolejności, po pierwsze
lavar algo | umyć coś
cortar algo | pokroić coś
trocear algo | pokroić coś na kawałki
dorar algo | zarumienić/zezłocić coś
rehogar algo unos minutos | podsmażać coś przez kilka minut
añadir algo | dodać coś
hasta que reduzca un poco | aż trochę się zredukuje



eprasa.pl 79049d07cd



¿Sabías que...?

La paella ha ido evolucionando y actualmente tiene muchas versiones: la valenciana (con pollo, conejo, *garrofó* y judía), la de marisco, la mixta (carne y marisco), la de verduras y, la más gourmet, con bogavante. Todas tienen el arroz como base, pero con un toque diferente de sabor.

la más gourmet | najbardziej gourmet, najbardziej wykwintna
con bogavante | z homarem
tener el arroz como base | mieć ryż jako bazę
con un toque diferente de sabor | z innym akcentem/posmakiem

NAGRANIA MP3
POBIERZ
KOD DOSTĘPU: t9h4
LUB ODSŁUCHAJ NA STRONIE espanol.edu.pl
POBIERZ CZYTNIK KODÓW: COLORFULMEDIA.PL/CZYTNIK

WARTO ZAPAMIĘTAĆ

el recipiente | naczynie, pojemnik



- Cocina a fuego medio-alto los primeros 10 minutos y luego a fuego medio-bajo otros 10-15 minutos para que el arroz quede en su punto y a ser posible se consiga el típico *socarrat**. No remuevas el arroz en ningún momento.
- Retira del fuego, cubre con un paño limpio y deja reposar 5 minutos antes de servir.

cocinar a fuego medio-alto/medio-bajo | gotować/smażyć na średnio-dużym/średnio-małym ogniu
para que el arroz quede en su punto | aby ryż był w punkt (idealnie ugotowany)
a ser posible se consiga X | jeśli to możliwe, należy osiągnąć X
No remuevas el arroz en ningún momento. | Nie mieszaj ryżu w żadnym momencie
retirar algo del fuego | zdjąć coś z ognia
cubrir algo con un paño limpio | przykryć coś czystą ścierecką
dejar reposar 5 minutos antes de servir | odstawić na 5 minut przed podaniem

Maridajes

La paella se suele acompañar con un vino blanco seco de la zona, como los vinos de la Denominación de Origen Utiel-Requena o Alicante. Sin embargo, para quienes buscan un toque distinto, un rosado valenciano es una opción excelente, ya que aporta notas frutales y un toque más ligero, ideal para acompañar el arroz.

el maridaje | *tu:* dobór wina do potrawy
se suele acompañar con X | zwykle podaje się z X, zazwyczaj towarzyszy temu X
sin embargo | jednakże
para quienes buscan un toque distinto | dla tych, którzy szukają innego akcentu/posmaku
aportar notas frutales | wnosić nuty owocowe

* *Garrofó* es una variedad de alubia blanca y grande típica de Valencia, muy usada en la paella tradicional.
* Paellera o paella es el recipiente ancho, poco profundo y con asas en los laterales en el que se cocina la paella. Su forma permite que el arroz se cocine de manera uniforme y se forme el característico *socarrat* en el fondo.
* Socarrat: capa dorada y crujiente de arroz en el fondo de la paellera, muy apreciada porque concentra el sabor y da a la paella su toque característico.

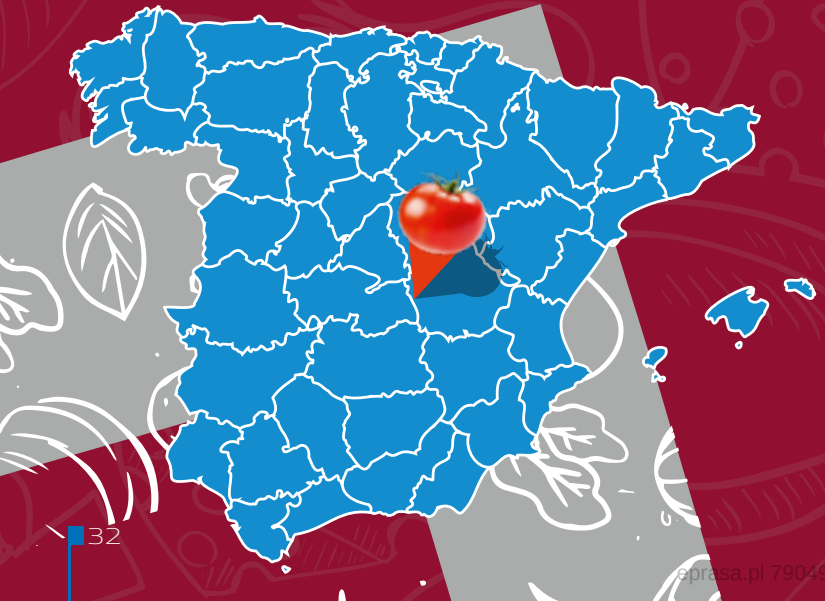
la variedad de alubia blanca y grande típica de valencia | odmiana dużej białej fasoli typowa dla Walencji
el recipiente | naczynie
ancho | szeroki
poco profundo | płytki
con asas en los laterales | z uchwytami po bokach
permitir que | pozwalać na to, że
de manera uniforme | równomiernie, w jednolity sposób
en el fondo | na dnie
la capa dorada y crujiente de arroz en el fondo de la paellera | złocista i chrupiąca warstwa ryżu na dnie paellery (patelni do paelli)
muy apreciado | bardzo ceniony, bardzo doceniany

eprasa.pl 79049d07cd

Pisto manchego
(rodzaj gulaszu warzywnego)

En Castilla-La Mancha, la huerta es la protagonista, y eso se refleja en el pisto manchego, un guiso de verduras de temporada que combina sabor y sencillez. Aunque se puede disfrutar como acompañamiento o tapa, lo habitual es servirlo como plato principal, a menudo coronado con un huevo frito o acompañado de un poco de jamón, lo que potencia sus sabores y aporta un toque extra de proteína. Además, es un guiso muy versátil: se puede servir frío en verano, usar como relleno para empanadas o como acompañamiento de carnes y pescados. ¡Vamos a ver la receta!

la huerta | ogród warzywny
el/la protagonista | bohater/ka
reflejarse en algo | znajdować odzwierciedlenie w czymś
el guiso de verduras de temporada | gulasz z sezonowych warzyw
combinar algo y algo | łączyć coś z czymś
el sabor | smak
la sencillez | prostota
aunque | chociaż
disfrutar algo | cieszyć się czymś
el acompañamiento | dodatek
servir algo como plato principal | podawać coś jako główne danie
a menudo | często
coronado con un huevo frito | udekorowany/zwieńczony sadzonym jajkiem
acompañado de un poco de jamón | podany z odrobiną szynki
potenciar sus sabores | wzmacniać/uwydatniać jego smaki
aportar un toque extra de proteína | dostarczać dodatkowej porcji białka
además | ponadto
versátil | uniwersalny
el relleno | nadzienie, farsz
la empanada | empanada (rodzaj pieroga/pierożka)
el acompañamiento de carnes y pescados | dodatek do mięs i ryb
¡Vamos a ver la receta! | Przyjrzyjmy się przepisowi!



Ingredientes:

- 500 g de tomates maduros o tomate natural triturado
- 2 pimientos verdes
- 1 pimiento rojo
- 2 calabacines
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen
- Sal y azúcar (para corregir la acidez del tomate)
- Huevos fritos o jamón serrano (opcional)

los tomates maduros | dojrzałe pomidory
el tomate natural triturado | surowe zmiksowane/przetarte pomidory
el pimiento verde | zielona papryka
el pimiento rojo | czerwona papryka
el calabacín | cukinia
la cebolla grande | duża cebula
el diente de ajo | ząbek czosnku
el aceite de oliva virgen | oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia
la sal | sól
el azúcar | cukier
la acidez del tomate | kwaśny smak pomidora
los huevos fritos | jajka sadzone
el jamón serrano | szynka serrano (rodzaj długo dojrzewającej szynki)

eprasa.pl 79049d07cd



¿Sabías que...?

En Villanueva de los Infantes (Ciudad Real) se elaboró el pisto manchego más grande del mundo, con un total de 1.254 kilos. Para esta impresionante preparación se utilizaron 700 kilos de tomates, 125 litros de aceite de oliva virgen y 21 kilos de sal, entre otros ingredientes esenciales de la receta. Todo se cocinó en una sartén gigante de más de cuatro metros de diámetro, de la que finalmente se sirvieron más de 10.000 raciones.

elaborarse | być wytwarzanym
entre otros ingredientes esenciales de la receta | pośród innych niezbędnych składników przepisu
la sartén gigante de más de cuatro metros de diámetro | gigantyczna patelnia o średnicy ponad czterech metrów
la ración | porcja

WARTO ZAPAMIĘTAĆ

la sartén | patelnia

Preparación paso a paso

- Lava y corta todas las verduras en dados pequeños.
- En una sartén grande con aceite caliente, sofríe todas las verduras a fuego medio hasta que se ablanden.
- Agrega el tomate triturado, sazona con sal y un poco de azúcar, y deja que se cocine a fuego lento unos 30 minutos más.
- Sirve caliente, solo o acompañado de huevo frito o jamón.

lavar algo | u/myć coś
cortar algo en dados pequeños | kroić coś w drobną kostkę
la sartén grande | duża patelnia
con aceite caliente | z gorącą oliwą, z rozgrzaną oliwą
sofreír algo a fuego medio | podsmażyć coś na średnim ogniu
hasta que se ablanden | aż zmiękną
agregar algo | dodać coś
sazonar algo con algo | przyprawić coś czymś
deja que se cocine a fuego lento unos 30 minutos más | pozostaw na wolnym ogniu przez około 30 minut
sirve caliente | podawaj na ciepło
solo | sam

Maridajes

El pisto manchego combina a la perfección con vinos que realcen sus sabores sin restarles protagonismo. Un tinto joven de la D.O. La Mancha o un blanco de la D.O. Manchuela, elaborado con uvas macabeo o chardonnay, resultan muy buenas opciones, ya que equilibran muy bien la intensidad del plato.

realzar sus sabores sin restarles protagonismo | podkreślić/uwydatnić ich smaki, nie przytłaczając ich
un tinto joven de la D.O. La Mancha | młode czerwone wino z oznaczeniem pochodzenia z La Manchy
elaborado con uvas macabeo o chardonnay | wytwarzane z winogron macabeo lub chardonnay
equilibrar muy bien la intensidad del plato | bardzo dobrze równoważyć intensywność dania



eprasa.pl 79049d07cd

EXTREMADURA

Migas *(smażone okruchy chleba z dodatkami)*

Las migas son uno de los platos más tradicionales de Extremadura. Surgieron como una receta de aprovechamiento para dar uso al pan duro del día anterior, pero hoy en día se han convertido en un emblema de la cocina extremeña. Tradicionalmente, se sirven como plato principal y son un plato estrella en reuniones y fiestas de la región.

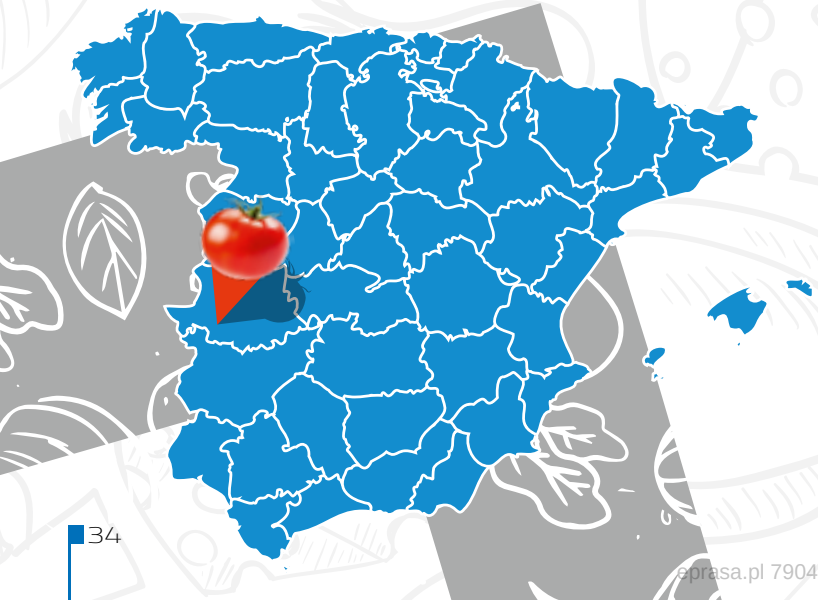


surgir | pojawiać się, powstać
la receta de aprovechamiento | przepis na wykorzystanie resztek (el aprovechamiento | pożytek)
para dar uso al pan duro del día anterior | aby wykorzystać czerstwy chleb z poprzedniego dnia
hoy en día | dzisiaj, w dzisiejszych czasach
convertirse en algo | zmieniać się w coś
el emblema | symbol
el plato estrella | sztandarowe danie, popisowe danie

Ingredientes:

- 500 g de pan duro (del día anterior), cortado en pequeños dados o migas
- 200 g de panceta o tocino
- 150 g de chorizo
- 4 dientes de ajo enteros
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto
- Pimiento verde, uvas y huevo frito para acompañar (opcional)

cortado en pequeños dados o migas | pokrojony w małą kostkę lub okruszki
la panceta | boczek
el tocino | słonina
el diente de ajo entero | cały ząbek czosnku
1 cucharada de pimentón dulce | jedna łyżka słodkiej papryki
el aceite de oliva virgen extra | oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia
sal al gusto | sól do smaku
el pimiento verde | zielona papryka
las uvas | winogrona
el huevo frito | jajko sadzone
para acompañar | jako dodatek



eprasa.pl 79049d07cd



¿Sabías que...?

Hay personas que las toman como desayuno o merienda, acompañadas de café; en ese caso, se suele preparar una versión más suave, sin chorizo ni panceta.

tomar algo como desayuno o merienda | jeść coś na śniadanie lub podwieczorek
en ese caso | w tym przypadku
más suave | łagodniejszy, delikatniejszy
sin X | bez X

WARTO ZAPAMIĘTAĆ

incorporar algo | dodać coś

Preparación paso a paso

- Humedece ligeramente las migas de pan con un poco de agua y cúbrelas con un paño. Déjalas reposar unas horas para que se ablanden sin llegar a mojarse demasiado.
- En una sartén amplia, calienta el aceite y sofríe la panceta y el chorizo troceados hasta que estén dorados. Retira y reserva.
- En el mismo aceite, añade los ajos enteros y sofríelos a fuego lento para que queden blandos sin que lleguen a quemarse. Añade el pimentón y retira del fuego para que no se queme.
- Incorpora rápidamente las migas y cocina a fuego medio, removiendo constantemente con una cuchara de madera hasta que queden sueltas y doradas.
- Añade la panceta y el chorizo reservados, mezcla bien y sirve caliente.
- Puedes añadir encima unos pimientos verdes fritos, uvas y un huevo frito por cada comensal.

humedecer algo con un poco de agua | zwilżyć coś odrobiną wody
ligeramente | lekko
las migas de pan | okruchy chleba
cubrir algo con un paño | przykryć coś ściereczką
dejar algo reposar unas horas | odstawić coś na kilka godzin
para que se ablanden | aby zmiękły
sin llegar a mojarse demasiado | nie doprowadzając do nadmiernego namoczenia
amplio | szeroki, obszerny
calentar algo | podgrzać, rozgrzać coś
sofreír algo | pod/smażyć coś
troceado | pokrojony na kawałki
hasta que estén dorados | aż będą złociste
retirar algo | usunąć, wyjąć coś
reservar algo | odłożyć coś na bok
en el mismo aceite | na tej samej oliwie, w tym samym oleju
añadir algo | dodać coś
para que queden blandos sin que lleguen a quemarse | aby pozostały miękkie i się nie przypaliły
para que no se queme | aby się nie przypalił
incorporar algo | dodać coś
rápidamente | szybko
remover constantemente con una cuchara de madera | mieszać nieustannie drewnianą łyżką
hasta que queden sueltas y doradas | aż będą sypkie i złociste
mezclar bien | dobrze wymieszać
servir caliente | podawać na ciepło
añadir algo encima | dodać coś na wierzch
por cada comensal | na osobę

Maridajes

Las migas extremeñas, por sus acompañamientos grasos como el chorizo o la panceta, combinan muy bien con vinos tintos jóvenes o de cuerpo medio de Extremadura elaborados con uvas como la garnacha o Cabernet Sauvignon. También pueden acompañarse de vinos blancos más secos como los elaborados con *verdelho* o alarije.

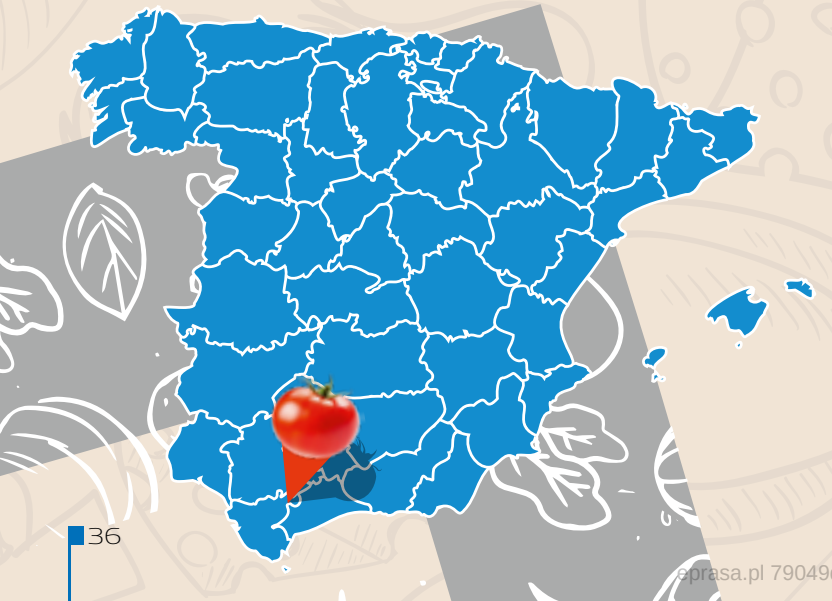
por sus acompañamientos grasos como X | z powodu tłustych dodatków, takich jak X
combinar muy bien con algo | bardzo dobrze pasować do czegoś
los vinos tintos jóvenes | młode czerwone wina
los vinos de cuerpo medio de Extremadura | wina o średnim ciele z Estremadury
los vinos blancos más secos | bardziej wytrawne wina białe

eprasa.pl 79049d07cd

Gazpacho
(typowy hiszpański chłodnik)

Cuando hablamos de platos frescos y llenos de sabor de Andalucía, el gazpacho ocupa un lugar destacado. Refrescante y saludable, es sin duda uno de los emblemas de la cocina andaluza y uno de los platos españoles más reconocidos internacionalmente. Aunque existen numerosas variantes —como el gazpacho de remolacha y de fresa o el salmorejo—, aquí os presentamos la receta tradicional, que conserva todo el sabor auténtico de la huerta andaluza. Su versatilidad permite disfrutarlo como entrada, aperitivo o acompañamiento de otros platos.

lleno de sabor | pełny smaku
ocupar un lugar destacado | zajmować ważne/czołowe miejsce
refrescante | orzeźwiający
saludable | zdrowy
sin duda | bez wątpienia
más reconocido internacionalmente | najbardziej rozpoznawalny na świecie
aunque | chociaż
numeroso | liczny
como el gazpacho de remolacha y de fresa o el salmorejo | jak gazpacho z buraków, z truskawek lub salmorejo (gęstszy andaluzyjski chłodnik)
la huerta andaluza | andaluzyjski ogród warzywny
la versatilidad | uniwersalność, wszechstronność
permitir hacer algo | pozwalać na robienie czegoś, umożliwiać zrobienie czegoś
disfrutar algo como entrada, aperitivo o acompañamiento de otros platos | delektować się czymś jako przystawką, aperitifem lub dodatkiem do innych dań



Ingredientes:

- 1 kg de tomates maduros
- 1 pimiento verde
- 1 pepino mediano
- 1 diente de ajo
- 50 g de miga de pan (opcional)
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- 20 ml de vinagre de Jerez
- Sal al gusto
- Agua fría

los tomates maduros | dojrzałe pomidory
el pimiento verde | zielona papryka
el pepino mediano | średni ogórek
el diente de ajo | ząbek czosnku
la miga de pan | miąższ chleba
el aceite de oliva virgen extra | oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia
el vinagre de Jerez | ocet sherry (pochodzący z Jerez)
sal al gusto | sól do smaku
el agua fría | zimna woda

eprasa.pl 79049d07cd



¿Sabías que...?

El gazpacho se bebe y se come: tradicionalmente, en muchas casas se toma como bebida refrescante directamente del vaso, mientras que en otras se acompaña con tropezones de verduras, huevo o jamón, como una especie de sopa fría.

directamente del vaso | bezpośrednio ze szklanki
mientras que | podczas gdy
la especie de sopa fría | rodzaj zimnej zupy

POBIERZ NAGRANIA MP3
KOD DOSTĘPU: t9h4
LUB ODSŁUCHAJ NA STRONIE espanol.edu.pl
POBIERZ CZYTNIK KODÓW: COLORFULMEDIA.PL/CZYTNIK

WARTO ZAPAMIĘTAĆ

triturar algo | zmiksować coś

Preparación paso a paso

- Lava, pela y corta las verduras en trozos grandes.
- Tritura los tomates, el pimiento, el pepino y el ajo hasta obtener una mezcla homogénea.
- Añade la miga de pan remojada en agua, el aceite de oliva, el vinagre y la sal. Tritura de nuevo hasta conseguir una textura fina y suave.
- Ajusta la textura con un poco de agua fría si lo deseas más líquido.
- Refrigera al menos una hora antes de servir para que esté bien fresco.
- Sirve acompañado de trocitos de verduras, de huevo duro picado o virutas de jamón serrano.

paso a paso | krok po kroku
lavar algo | umyć coś
pelar algo | obrać coś
cortar algo en trozos grandes | pokroić coś na duże kawałki
las verduras | warzywa
triturar algo | zmiksować coś
hasta obtener una mezcla homogénea | aż do uzyskania jednolitej mieszanki
añadir algo | dodać coś
remojado en agua | namoczony w wodzie
hasta conseguir una textura fina y suave | aż do osiągnięcia delikatnej i gładkiej konsystencji
ajustar la textura con un poco de agua fría | dostosować konsystencję odrobiną zimnej wody
si lo deseas más líquido | jeśli chcesz, aby było bardziej płynne
refrigerar al menos una hora antes de servir | chłodzić co najmniej godzinę przed podaniem
para que esté bien fresco | aby było dobrze schłodzone
servir acompañado de X | podawać z dodatkiem X
los trocitos de verduras picadas | drobno posiekane warzywa
los trocitos de huevo duro picado | drobno pokrojone jajko ugotowane na twardo
las virutas de jamón serrano | wiórki/płatki szynki serrano

Maridajes

El gazpacho, por su frescura y acidez natural, combina muy bien con vinos blancos jóvenes y ligeros como los del Condado de Huelva o los de Montilla-Moriles. También se puede acompañar de un rosado andaluz o de un rebujito, la tradicional mezcla de fino o manzanilla con refresco de limón y hierbabuena que aporta un toque veraniego y muy refrescante.

el maridaje | *tu:* dobór wina do potrawy
combinar muy bien con algo | bardzo dobrze pasować do czegoś
el rosado andaluz | andaluzyjskie różowe wino
la tradicional mezcla de fino o la manzanilla con refresco de limón y hierbabuena | tradycyjna mieszanka fino lub manzanilla (rodzaje sherry) z napojem cytrynowym/lemoniadą i miętą
aportar un toque veraniego y muy refrescante | wnosić letni i bardzo orzeźwiający akcent



eprasa.pl 79049d07cd

MURCIA

Zarangollo *(jajecznica z cukinią i cebulą pochodząca z Murcji)*



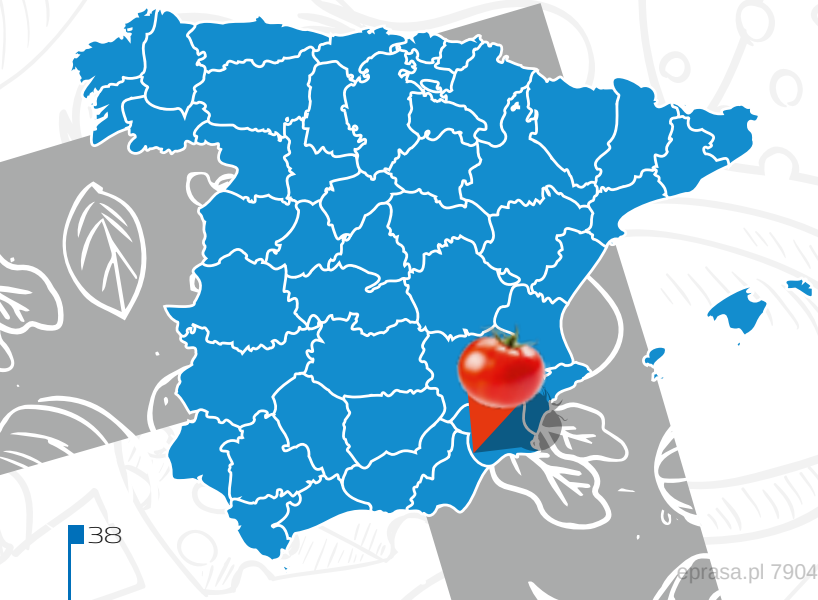
El zarangollo es una receta muy sencilla y popular de la huerta murciana. Nació como un plato de aprovechamiento entre los agricultores, que cocinaban con lo que tenían a mano y, con el tiempo, se ha convertido en un guiso perfecto tanto de primer plato como de acompañamiento de carnes o pescados. Tiene una textura cremosa y un sabor suave y su preparación es realmente sencilla. ¡Manos a la obra!

la huerta murciana | ogród warzywny w Murcji (wyjątkowo żyzny region rolniczy)
nacer | narodzić się, powstać
el plato de aprovechamiento | danie z resztek (el aprovechamiento | pożytek)
el agricultor | rolnik
cocinar con lo que se tiene a mano | gotować z tego, co ma się pod ręką
con el tiempo | z czasem, z biegiem czasu
convertirse en algo | przekształcić się w coś
el guiso | gulasz
tanto de primer plato como de acompañamiento de carnes o pescados | zarówno jako pierwsze danie, jak i dodatek do mięs lub ryb
¡Manos a la obra! | Do dzieła!, Zabierajmy się do pracy!

Ingredientes:

- 3 calabacines
- 2 cebollas
- 4 huevos
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- 1 patata (opcional)

el calabacín | cukinia
la cebolla | cebula
el huevo | jajko
el aceite de oliva virgen | oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia
la sal | sól
la patata | ziemniak



eprasa.pl 79049d07cd



¿Sabías que...?

En Murcia, la palabra *zarangollo* también se utiliza coloquialmente para referirse a un revoltijo o mezcla confusa de cosas, probablemente por la forma en que se mezclan los ingredientes en este plato. Así que, pedir un zarangollo es literal y figurativamente ¡una mezcla deliciosa!

referirse a algo | odnosić się do czegoś, dotyczyć czegoś
el revoltijo | bałagan, miszmasz
la mezcla confusa de cosas | nieuporządkowana mieszanina rzeczy
mezclarse | mieszać się
pedir algo | prosić o coś, zamawiać coś
literal | dosłowny
figurativamente | w przenośni, w sensie przenośnym
¡una mezcla deliciosa! | pyszna mieszanka!

POBIERZ NAGRANIA MP3
KOD DOSTĘPU: t9h4
LUB ODSŁUCHAJ NA STRONIE espanol.edu.pl
POBIERZ CZYTNIK KODÓW: COLORFULMEDIA.PL/CZYTNIK

WARTO ZAPAMIĘTAĆ

agregar algo | dodać coś

Preparación paso a paso

- Lava y corta los calabacines en rodajas finas o en dados pequeños y las cebollas en *juliana**.
- En una sartén amplia, añade un buen chorro de aceite de oliva y sofríe la cebolla a fuego medio hasta que quede transparente.
- Agrega el calabacín (y la patata si la usas) y cocina lentamente hasta que las verduras estén tiernas y ligeramente doradas.
- Bate los huevos con una pizca de sal y añádelos a la sartén. Remueve suavemente hasta que cuajen sin llegar a secarse, manteniendo una textura jugosa.
- Deja reposar unos minutos antes de servir.

lavar algo | umyć coś
cortar algo en rodajas finas/en dados pequeños | pokroić coś w cienkie plastry/w małą kostkę
la sartén | patelnia
amplio | duży
añadir algo | dodać coś
un buen chorro de aceite de oliva | solidna porcja oliwy z oliwek
sofreír algo a fuego medio | podsmażyć coś, zeszklić na średnim ogniu
hasta que quede transparente | aż będzie przezroczyste/szkliste
agregar algo | dodać coś
cocinar algo lentamente | gotować, smażyć coś powoli
hasta que las verduras estén tiernas y ligeramente doradas | aż warzywa będą miękkie i lekko złociste
batir algo | ubić, roztrzepać coś
con una pizca de sal | ze szczyptą soli
remover suavemente | delikatnie mieszać
hasta que cuajen sin llegar a secarse | aż się zetną, ale nie wysuszą
manteniendo una textura jugosa | zachowując soczystą konsystencję
Deja reposar unos minutos antes de servir. | Odstaw na kilka minut przed podaniem.

Maridajes

El zarangollo combina de maravilla con un vino blanco joven de Jumilla o Yecla, ligero y afrutado o incluso con una cerveza artesanal. Para quienes prefieren algo más tradicional, un vino rosado de la D.O. Bullas sería una elección muy acertada.

combinar de maravilla con algo | świetnie pasować/komponować się z czymś
ligero | lekki
afrutado | owocowy
incluso | nawet
la cerveza artesanal | piwo rzemieślnicze
la elección muy acertada | bardzo trafny wybór

* cortar *en juliana* es una técnica de corte de verduras en tiras finas y alargadas.

la técnica de corte de verduras en tiras finas y alargadas | technika krojenia warzyw w cienkie i podłużne paski

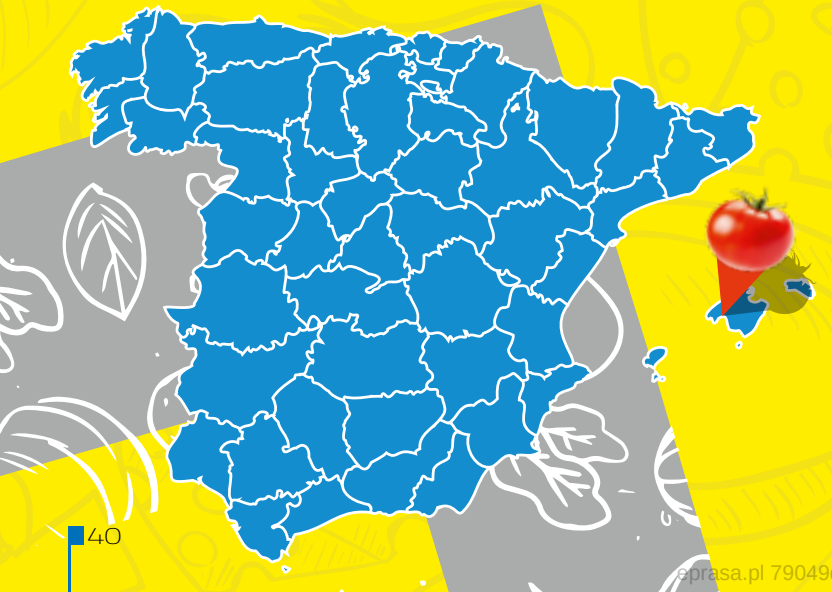
eprasa.pl 79049d07cd

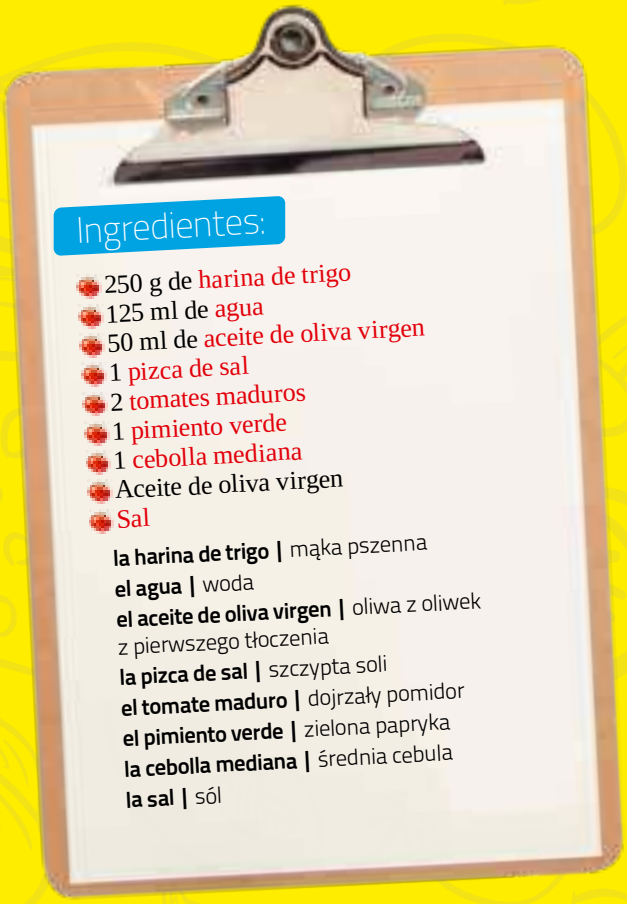
ISLAS BALEARES

Coca de trampó
(pochodzący z Majorki chrupiący placek z papryką, cebulą i pomidorami)

No resulta sencillo escoger un único plato típico de las Islas Baleares, ya que su gastronomía está repleta de especialidades locales como el arroz *brut*, el *tumbet*, el frito mallorquín o la caldereta de langosta. Aun así, hoy nos hemos decantado por la deliciosa coca de *trampó*. Las cocas son una de las elaboraciones más tradicionales del archipiélago: versátiles, sencillas y muy sabrosas. Existen múltiples variantes —dulces, saladas, de verduras, de pescado o de sobrasada—, pero la coca de *trampó* es, sin duda, una de las más emblemáticas de Mallorca, ya que refleja la esencia de la cocina balear utilizando productos frescos y de temporada.

no resulta sencillo... | nie jest łatwo...
escoger algo | wybierać coś
estar repleta de algo | być wypełnionym/przepełnionym czymś
el arroz brut | danie składające się z ryżu z mięsem i warzywami (nazwa własna)
el tumbet | danie warzywne podobne do ratatouille (nazwa własna)
el frito mallorquín | tradycyjna potrawa z Majorki z mięsa/podrobów i smażonych warzyw (nazwa własna)
la caldereta de langosta | gulasz z langusty
aun así | mimo to
decantarse por algo | zdecydować się na coś
versátil | wszechstronny, uniwersalny
sabroso | smaczny
dulces, saladas, de verduras, de pescado o de sobrasada | słodkie, słone, warzywne, rybne lub z sobrasadą (rodzajem kiełbasy)
sin duda | bez wątpienia
reflejar algo | odzwierciedlać coś
los productos de temporada | produkty sezonowe





Ingredientes:

- 250 g de harina de trigo
- 125 ml de agua
- 50 ml de aceite de oliva virgen
- 1 pizca de sal
- 2 tomates maduros
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla mediana
- Aceite de oliva virgen
- Sal

la harina de trigo | mąka pszenna
el agua | woda
el aceite de oliva virgen | oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia
la pizca de sal | szczypta soli
el tomate maduro | dojrzały pomidor
el pimiento verde | zielona papryka
la cebolla mediana | średnia cebula
la sal | sól

eprasa.pl 79049d07cd



¿Sabías que...?

Aunque a primera vista pueda recordar a una pizza vegetariana, la coca de *trampó* tiene personalidad propia: no lleva levadura, queso ni salsas. Es una receta sencilla, 100 % vegetal y apta para veganos, que no tiene nada que envidiar a las pizzas tradicionales. Lo ideal es dejarla reposar un tiempo tras salir del horno, para que el jugo de las verduras impregne la masa y potencie todo su sabor.

aunque | chociaż
a primera vista | na pierwszy rzut oka
recordar a algo | przypominać coś
tener personalidad propia | mieć własny charakter
no llevar levadura, queso ni salsas | nie zawierać drożdży, sera ani sosów
la receta | przepis
vegetal | roślinny
apto para veganos | odpowiedni dla wegan
no tiene nada que envidiar a algo | nie ustępuje czemuś
dejar algo reposar un tiempo tras salir del horno | odstawić coś na jakiś czas po wyjęciu z piekarnika
para que el jugo de las verduras impregne la masa y potencie todo su sabor | aby sok z warzyw przeniknął do ciasta i wzmocnił jego pełny smak

POBIERZ NAGRANIA MP3
KOD DOSTĘPU: t9h4
LUB ODSŁUCHAJ NA STRONIE espanol.edu.pl
POBIERZ CZYTNIK KODÓW: COLORFULMEDIA.PL/CZYTNIK

WARTO ZAPAMIĘTAĆ

los productos de temporada | produkty sezonowe

Preparación paso a paso

- Prepara la masa mezclando harina, agua, aceite y sal hasta obtener una textura homogénea. Déjala reposar unos 30 minutos.
- Lava y corta los tomates, el pimiento y la cebolla en tiras finas. Mézclalos en un bol y sazona con sal y un chorrito de aceite.
- Extiende la masa sobre una bandeja de horno engrasada o sobre papel de hornear, formando una base muy fina.
- Coloca el *trampó* (la mezcla de verduras) uniformemente sobre la masa. Rocía con un poco de aceite de oliva.
- Hornea a 200 °C durante 20-25 minutos, hasta que la masa esté dorada y crujiente.
- Sirve caliente o templada.

mezclar algo | wymieszać coś
hasta obtener una textura homogénea | aż do uzyskania jednolitej konsystencji
Déjala reposar unos 30 minutos. | Odstaw potrawę na około 30 minut.
cortar algo en tiras finas | pokroić coś w cienkie paski
el bol | miska
sazonar con algo | doprawić czymś
el chorrito de aceite | odrobina oleju/oliwy
extender algo sobre algo | rozsmarować/rozłożyć coś na czymś
la bandeja de horno engrasada | natłuszczona blacha do pieczenia
el papel de hornear | papier do pieczenia
la mezcla de verduras | mieszanka warzyw
colocar algo uniformemente sobre algo | rozłożyć coś równomiernie na czymś
rociar con un poco de algo | skropić odrobiną czegoś
hornear a 200 °C durante 20-25 minutos | piec w temperaturze 200 °C przez 20-25 minut
hasta que la masa esté dorada y crujiente | aż ciasto będzie złociste i chrupiące
servir caliente o templado | podawać na gorąco lub na ciepło

Maridajes

Las cocas combinan de maravilla con vinos blancos jóvenes elaborados con uvas autóctonas como Prensal Blanc o Gorgollassa, que aportan frescura y acidez; también maridan muy bien con rosados de la D.O. Binissalem o incluso con espumosos *brut* locales. Para quienes quieran probar una bebida típica mallorquina, os recomendamos *la pomada*, una refrescante mezcla de *gin* mallorquín y limonada.

combinar de maravilla con algo | świetnie pasować/komponować się z czymś
las uvas autóctonas | rodzime winogrona
aportar frescura y acidez | wnosić świeżość i kwasowość
maridar muy bien con algo | bardzo dobrze łączyć się smakowo z czymś, idealnie pasować do czegoś
el rosado de la D.O. Binissalem | różowe wino z Binissalem
incluso | nawet
espumoso | wino musujące
el brut local | lokalne wino musujące brut
probar algo | spróbować czegoś
refrescante | orzeźwiający

eprasa.pl 79049d07cd

Papas arrugadas con mojo
(dosł. pomarszczone ziemniaki z sosem mojo)

En Canarias, las papas arrugadas con mojo no necesitan presentación: son un emblema de la gastronomía isleña. Un plato ideal para acompañar pescados y carnes, o incluso para disfrutar como aperitivo. Su secreto está en la textura arrugada de la piel, que encierra un sabor intenso y ligeramente salado, mientras que el mojo aporta un toque aromático y picante que despierta todos los sentidos.

el emblema | symbol
incluso | nawet
disfrutar como aperitivo | delektować się jako przystawką
la textura arrugada de la piel | pomarszczona tekstura skórki
encerrar un sabor intenso y ligeramente salado | kryć w sobie intensywny i lekko słony smak
mientras que | podczas gdy
aportar un toque aromático y picante | nadawać aromatyczną i pikantną nutę
despertar todos los sentidos | pobudzić wszystkie zmysły

Ingredientes:

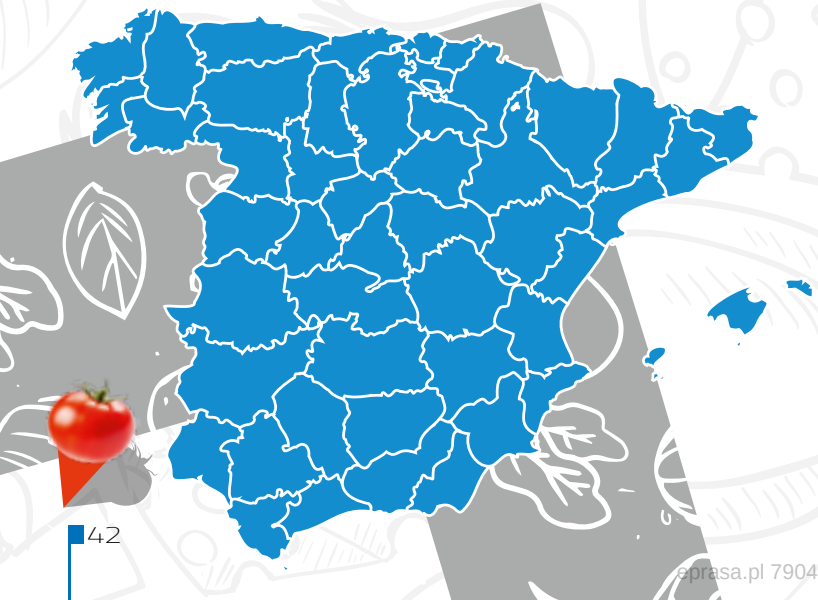
- 1 kg de papas (tipo canaria si es posible)
- 2 pimientos palmeros secos (o pimientos choriceros)
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 guindilla roja seca (opcional)
- 25 ml de agua
- 15 ml de vinagre de vino tinto
- 150 ml de aceite de oliva virgen
- Sal

los pimientos palmeros secos | suszone papryki palmero
los pimientos choriceros | suszone papryki choricero
el diente de ajo | ząbek czosnku
la cucharadita de comino molido | łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
la cucharadita de pimentón dulce | łyżeczka słodkiej mielonej papryki
la guindilla roja seca | suszona czerwona papryczka chili
el vinagre de vino tinto | ocet z czerwonego wina
el aceite de oliva virgen | oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia

Preparación paso a paso

- Lava bien las papas sin pelarlas.
- Colócalas en una olla con agua y sal gruesa, suficiente para cubrirlas, y hierve hasta que estén tiernas (unos 20-25 minutos).
- Escurre el agua y deja que las papas se sequen un poco en la olla para que se arruguen.

lavar algo bien | umyć coś dobrze
sin pelarlas | bez obierania ich
colocar algo en algo | umieścić coś w czymś
la sal gruesa | sól gruboziarnista
suficiente para cubrirlas | wystarczająco, aby je przykryć
hervir hasta que estén tiernas | gotować, aż będą miękkie
escurrir el agua | odlać wodę
dejar que las papas se sequen un poco en la olla para que se arruguen | pozwolić ziemniakom nieco wyschnąć w garnku, aby się pomarszczyły



eprasa.pl 79049d07cd



¿Sabías que...?

El secreto de unas buenas papas está en cocerlas con piel en abundante sal e incluso en agua de mar, lo que les aporta ese sabor intenso y su característica piel arrugada. A medida que el agua se evapora, las papas se contraen y se cubren de una fina capa salina, que potencia su sabor y textura. Este método, además, ayuda a su conservación.

cocer algo con piel en abundante sal | gotować coś w skórce z dużą ilością soli
incluso | nawet
el agua de mar | woda morska
a medida que | w miarę jak
evaporarse | parować, odparowywać
contraerse | kurczyć się
cubrirse de una fina capa salina | pokrywać się cienką warstwą soli
potenciar algo | wzmacniać, uwydatniać coś
además | ponadto, dodatkowo

WARTO ZAPAMIĘTAĆ

como colofón | na zakończenie, jako zwieńczenie

Preparación de la salsa mojo picón

- Coloca los pimientos secos en un recipiente con agua templada durante al menos 30 minutos. Luego, retira las semillas y la piel, y extrae la pulpa con una cuchara.
- En un mortero, machaca los ajos pelados con la sal hasta obtener una pasta. Añade el comino, el pimentón, la guindilla (si la usas) y la pulpa de los pimientos rehidratados. Continúa machacando hasta que la mezcla esté bien integrada.
- Agrega el vinagre y el agua a la mezcla, y luego incorpora el aceite de oliva virgen poco a poco, batiendo constantemente hasta obtener una salsa homogénea y ligeramente espesa.
- Deja reposar el mojo durante al menos 40 minutos.

el recipiente | naczynie
con agua templada | z letnią wodą
retirar algo | usunąć coś
las semillas | nasiona, pestki
la piel | skórka
extraer la pulpa con la cuchara | wydobyć miąższ łyżką
el mortero | moździerz
machacar algo | rozgnieść coś
hasta obtener una pasta | aż do uzyskania pasty
añadir algo | dodać coś
el comino | kmin rzymski
la pulpa de los pimientos rehidratados | miąższ z namoczonych papryk
hasta que la mezcla esté bien integrada | aż mieszanka będzie dobrze połączona
agregar algo | dodać coś
incorporar algo | dodać coś
poco a poco | powoli, stopniowo
batiendo constantemente | stale ubijając
hasta obtener una salsa homogénea y ligeramente espesa | aż do uzyskania jednolitego i lekko gęstego sosu
Deja reposar el mojo durante al menos 40 minutos. | Odstaw mojo na co najmniej 40 minut.

Maridajes

Las papas arrugadas se disfrutan aún más acompañadas de bebidas típicas de Canarias. Lo más clásico es maridarlas con vinos blancos elaborados con uva Listán Blanco o moscatel, o con un rosado ligero. Para quienes prefieren cerveza, se recomiendan algunas artesanales, como Agüita o Malpeis. Como colofón y para digerir mejor este manjar, se aconseja probar alguna bebida tradicional local, como el barraquito, un café con licor y leche condensada, o un licor de hierbas canario.

el maridaje | *tu:* dobór wina do potrawy
maridar algo con algo | łączyć coś z czymś
la cerveza | piwo
artesanal | rzemieślniczy
como colofón | na zakończenie, jako zwieńczenie
para digerir mejor este manjar | aby lepiej strawić ten rarytas
se aconseja | zaleca się
probar algo | spróbować czegoś
la leche condensada | mleko skondensowane
el licor de hierbas canario | kanaryjski likier ziołowy

eprasa.pl 79049d07cd

CEUTA

Pollo moruno con cuscús
(kurczak po mauretańsku z kuskusem)

El pollo moruno con cuscús es un plato lleno de sabor y muy completo, perfecto para quienes desean adentrarse en la cocina más auténtica y representativa de la ciudad de Ceuta. Su preparación refleja la fusión de las culturas española y africana, y se distingue por un sabor intenso y aromático, resultado de la combinación de las especias utilizadas. ¿Te animas?

el plato lleno de sabor | danie pełne smaku
adentrarse en algo | zagłębić się w coś
reflejar algo | odzwierciedlać coś
distinguirse por algo | wyróżniać się czymś
el resultado de la combinación de las especias utilizadas | efekt połączenia użytych przypraw
¿Te animas? | Masz ochotę?/ Odważysz się?



Ingredientes:

- 1 kg de pollo troceado (muslos, pechugas o mezcla)
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- ½ cucharadita de cúrcuma
- ½ cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 3 dientes de ajo picados
- Sal y pimienta al gusto
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 250 g de cuscús
- 300 ml de caldo de pollo
- Verduras al gusto (pimiento, calabacín, zanahoria)
- Almendras o pasas (opcional)

el pollo troceado | kurczak pokrojony na kawałki
los muslos | udka
las pechugas | piersi (z kurczaka)
la mezcla | mieszanka
la cucharadita de comino molido | łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
la cucharadita de pimentón dulce | łyżeczka słodkiej mielonej papryki
la cucharadita de canela molida | łyżeczka mielonego cynamonu
la cucharadita de cilantro molido | łyżeczka mielonej kolendry
el diente de ajo picado | posiekany ząbek czosnku
el caldo de pollo | bulion z kurczaka
las verduras al gusto | warzywa według uznania
el pimiento | papryka
el calabacín | cukinia
la zanahoria | marchewka
las almendras | migdały
las pasas | rodzynki

eprasa.pl 79049d07cd



¿Sabías que...?

Tradicionalmente, el cuscús se cocina en una cuscusera, una olla típica del Magreb formada por dos niveles: en la parte inferior se coloca agua o caldo, cuyo vapor sube para cocer los alimentos, y en la parte superior, perforada con pequeños agujeros, se deposita el cuscús, que se cocina suavemente con el vapor de la olla inferior.

la olla | garnek
formado por dos niveles | złożony z dwóch poziomów
la parte inferior | dolna część
el vapor | para
subir | wznosić się
la parte superior | górna część
perforado con pequeños agujeros | perforowany, z małymi otworami
depositar algo | umieścić coś

NAGRANIA MP3
POBIERZ
KOD DOSTĘPU: t9h4
LUB ODSŁUCHAJ NA STRONIE espanol.edu.pl
POBIERZ CZYTNIK KODÓW: COLORFULMEDIA.PL/CZYTNIK

WARTO ZAPAMIĘTAĆ

las pasas | rodzynki

Preparación paso a paso

- Mezcla todas las especias con el aceite, el ajo, sal y pimienta y marina el pollo durante al menos dos horas.
- Cocina el pollo en una sartén grande hasta que esté dorado.
- Prepara el cuscús: ponlo en un bol y vierte el caldo caliente, tapa y deja reposar 5-10 minutos. Luego esponja con un tenedor.
- Saltea las verduras hasta que estén tiernas y mézclalas con el cuscús. Añade almendras o pasas si deseas.
- Sirve el pollo sobre el cuscús y decora con hierbas frescas como cilantro o perejil.

mezclar algo con algo | mieszać coś z czymś
marinar algo | marynować coś
durante al menos dos horas | przez co najmniej dwie godziny
la sartén grande | duża patelnia
hasta que esté dorado | aż będzie złociste (zarumienione)
poner algo en un bol | umieścić coś w misce
verter algo | wlewać, nalewać coś
dejar reposar 5-10 minutos | odstawić na 5-10 minut
esponjar algo con un tenedor | spulchnić coś widelcem
saltear algo | podsmażyć coś (na małej ilości tłuszczu)
hasta que estén tiernas | aż będą miękkie
añadir algo | dodać coś
si deseas | jeśli chcesz
decorar con hierbas frescas como cilantro o perejil | dekorować świeżymi ziołami, takimi jak kolendra lub pietruszka



Maridajes

El pollo moruno con cuscús se puede acompañar con algunos de los vinos más representativos de Marruecos, como los rosados Domaine de la Zouina Volubilia, que aportan notas afrutadas y equilibran las especias del plato, o los tintos elaborados con Cabernet Sauvignon, Syrah y Tempranillo, más intensos y con un ligero toque especiado. Para quienes prefieren opciones sin alcohol, la región ofrece alternativas refrescantes y digestivas, como el té verde con menta o hierbabuena, típicas de Marruecos.

el rosado | wino różowe
aportar notas afrutadas | wnosić nuty owocowe
equilibrar las especias del plato | równoważyć smak przypraw w daniu
el tinto | wino czerwone
con un ligero toque especiado | z lekkim korzennym akcentem
el té verde con menta o hierbabuena | zielona herbata z miętą lub miętą zieloną

eprasa.pl 79049d07cd

MELILLA

Pastela
(rodzaj tradycyjnego ciasta marokańskiego)

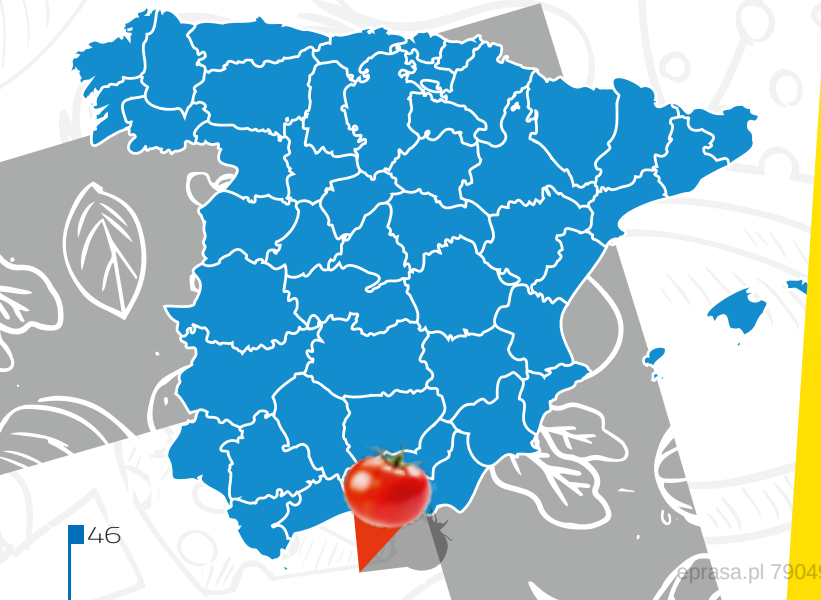
La pastela es una especie de empanada o tarta fina elaborada con masa filo y rellena tradicionalmente de pollo, almendras, huevo y especias como canela, que le aportan un sabor característico al mismo tiempo dulce y salado. Su textura crujiente y su aroma especiado la convierten en un plato muy especial. Además, es muy versátil y existen diferentes versiones con pato, mariscos o verduras. No hay celebración o fiesta en Melilla donde no haya pastelas. ¡Tienes que probarla!

la especie de empanada o tarta fina | rodzaj pieroga lub cienkiego ciasta
elaborado con masa filo | przyrządzone z ciasta filo (rodzaj bardzo cienkiego, wręcz przezroczystego ciasta, które jest popularne w kuchniach bałkańskich, bliskowschodnich oraz śródziemnomorskich)
relleno de pollo, almendras, huevo y especias como canela | nadziewane kurczakiem, migdałami, jajkiem i przyprawami takimi jak cynamon
aportar un sabor característico al mismo tiempo dulce y salado | nadawać charakterystyczny, jednocześnie słodki i słony, smak
convertir algo en algo | zamienić coś w coś
versátil | wszechstronny, uniwersalny
el pato | kaczka
los mariscos | owoce morza
las verduras | warzywa
¡Tienes que probarla! | Musisz jej spróbować!

Ingredientes:

- 500 g de pechuga de pollo cocida desmenuzada (tradicionalmente se usa pichón o paloma)
- 100 g de almendras tostadas y picadas
- 2 huevos cocidos
- 1 cebolla
- 50 g de mantequilla
- 1 cucharadita de canela
- 1 pizca de pimienta y sal
- 6 hojas de masa filo
- Azúcar glas (opcional, para espolvorear)

la pechuga de pollo cocida desmenuzada | ugotowana i rozdrobniona pierś z kurczaka
el pichón | młody gołąb
la paloma | gołąb
las almendras tostadas y picadas | prażone i posiekane migdały
los huevos cocidos | jajka ugotowane na twardo
la mantequilla | masło
la cucharadita de canela | łyżeczka cynamonu
una pizca de pimienta y sal | szczypta pieprzu i soli
el azúcar glas | cukier puder
para espolvorear | do posypania





eprasa.pl 79049d07cd



¿Sabías que...?

La pastela es famosa por su combinación única de sabor dulce y salado que sorprende al paladar. Este contraste de sabores refleja la influencia de las culturas árabe y mediterránea y su presentación hace que la pastela sea un plato muy apreciado en celebraciones y ocasiones festivas en la región. Existen variantes con pato, mariscos o verduras, pero la tradicional se prepara con pichón.

ser famoso por algo | być z czegoś znanym, słynąć z czegoś
sorprender al paladar | zaskakiwać podniebienie
reflejar algo | odzwierciedlać coś
la influencia de las culturas árabe y mediterránea | wpływ kultur arabskiej i śródziemnomorskiej
hacer que | powodować, że
muy apreciado | bardzo ceniony

WARTO ZAPAMIĘTAĆ

el azúcar glas | cukier puder

Preparación paso a paso

- Pica la cebolla y sofríela en mantequilla hasta que esté transparente.
- Mezcla la carne desmenuzada con las almendras, los huevos cocidos picados, la cebolla, la canela, la sal y la pimienta.
- Precalienta el horno a 180 °C.
- Coloca una hoja de masa filo en un molde, pincélala con mantequilla y superpone otra hoja. Repite hasta usar tres hojas de masa.
- Rellena con la mezcla de carne y almendras y cubre con las hojas de masa restantes, pincelando cada una con mantequilla.
- Hornea durante 25-30 minutos, hasta que la masa esté dorada y crujiente.
- Opcionalmente, espolvorea un poco de azúcar glas antes de servir para realzar el contraste dulce-salado.

picar algo | posiekać coś
sofreír en mantequilla | podsmażyć na maśle
hasta que esté transparente | aż będzie szkliste
mezclar algo con algo | wymieszać coś z czymś
Precalienta el horno a 180°C. | Nagrzej piekarnik do 180°C.
el molde | forma (do pieczenia)
pincelar algo con mantequilla | posmarować coś masłem (za pomocą pędzelka)
superponer otra hoja | nałożyć kolejny arkusz (ciasta)
rellenar con algo | nadziać, wypełnić czymś
cubrir con algo | przykryć czymś
hornear algo | piec coś (w piekarniku)
hasta que la masa esté dorada y crujiente | aż ciasto będzie złociste i chrupiące
para realzar el contraste dulce-salado | aby podkreślić kontrast słodko-słony

Maridajes

A la hora de encontrar un maridaje para este plato hay que tener en cuenta que la oferta local de vinos es mínima y, por eso, se recurre a vinos del sur de España. En caso de elegir vino como opción, lo recomendable sería un blanco seco o semiseco como los elaborados con uvas moscatel o un rosado ligero y afrutado de la región de Cádiz o Málaga. Para un toque más auténtico y exótico, sería ideal un té moruno con hierbabuena o un vino dulce ligero.

a la hora de X | w momencie X
encontrar algo | znaleźć coś
hay que tener en cuenta que | należy wziąć pod uwagę, że
se recurre a vinos del sur de España | sięga się po wina z południa Hiszpanii
en caso de elegir vino como opción | w przypadku wybrania wina jako opcji
el blanco seco/semiseco | białe wytrawne /półwytrawne
el rosado ligero y afrutado | nadawać charakterystyczny, jednocześnie słodki i słony, smak
el té moruno con hierbabuena | herbata mauretańska z miętą zieloną
el vino dulce ligero | lekkie wino słodkie

eprasa.pl 79049d07cd

Ejercicios

I. Completa las frases con la palabra correcta del recuadro.

tarta (tort, ciasto – zazwyczaj słodkie) | churros (churros – smażone paluszki z ciasta parzonego) | grasientas (tłuste) | torrijas (torrijas – tradycyjne hiszpańskie słodkie tosty wielkanocne) | Semana Santa (Wielki Tydzień) | temperatura (temperatura) | chocolate (czekolada) | azúcar (cukier) | pan (chleb) | hervir (gotować, wrzeć) | horno (piekarnik) | enfríe (niech ostygnie, schłodzi się) | huevo (jajko)

1. La _____ de Santiago tiene la silueta de la Cruz de Santiago espolvoreada con _____ glas.
2. Los _____ son un dulce típico que se acompaña muchas veces con _____ caliente.
3. La diferencia entre los churros y las porras es que estas últimas son más anchas y _____.
4. Las _____ son típicas durante la _____; se preparan empapando rebanadas de _____ en leche, pasándolas por _____ y friéndolas en aceite.
5. Deja reposar a _____ ambiente y mete en la nevera para que _____.
6. Antes de hornear la tarta de Santiago, se precalienta el _____ a 180 °C.
7. Para hacer los churros, primero se calienta el agua hasta que empiece a _____.

Soluciones:
1. tarta, azúcar 2. churros, chocolate 3. grasientas 4. torrijas, Semana Santa, pan, huevo 5. temperatura, se enfríe 6. horno 7. hervir.

II. Lee el párrafo y completa las frases seleccionando la opción correcta.

1. Algunas teorías _____ que en las tabernas se colocaba una rebanada de pan.
(afirma/afirman/afirmarán)
2. Se colocaba una rebanada de pan sobre la copa para _____ el vino.
(tapando/tapar/tapa)
3. El gesto se convirtió en _____ con el paso del tiempo.
(costumbre/costumbres)
4. Los calamares, las bravas y el jamón son ejemplos de _____ que se sirven en los bares.
(ingredientes/tapas/postres)
5. Cada región _____ con sus propios manjares y recetas tradicionales que enriquecen la experiencia.
(sirve/cuenta)

Soluciones:
1. afirman 2. tapar 3. costumbre 4. tapas 5. cuenta

la rebanada de pan | kromka chleba
la copa | kieliszek
convertirse en algo | stać się czymś, zmienić się w coś
las bravas | smażone ziemniaki podawane z pikantnym sosem
el jamón | szynka
el manjar | rarytas, smakołyk
enriquecer la experiencia | wzbogacać doświadczenie

eprasa.pl 79049d07cd



Refranes con sabor

La cocina española ha dado lugar a multitud de expresiones y refranes que usamos en la vida cotidiana para describir situaciones comunes, estados de ánimo o relaciones personales. A continuación, te presentamos algunos de los más conocidos, junto con ejemplos prácticos de su uso. ¡Recuerda que forman parte del lenguaje coloquial!

los refranes con sabor | przysłowia ze smakiem
dar lugar a algo | dawać początek czemuś
la multitud de X | mnóstwo X
la vida cotidiana | życie codzienne
los estados de ánimo | nastroje, stany ducha
formar parte de algo | stanowić część czegoś
el lenguaje coloquial | język kolokwialny, potoczny

A falta de pan, buenas son tortas (Na bezrybiu i rak ryba, *dosł.* Gdy brakuje chleba, dobre są placki) – Hay que conformarse con lo que se tiene.
Ej.: No encontré mis galletas favoritas, así que compré otras parecidas. ¡*A falta de pan, buenas son tortas*!

Al hambre no hay pan duro (Głodnemu wszystko smakuje, *dosł.* Dla głodu nie istnieje czerstwy chleb) – Cuando se tiene necesidad, cualquier solución sirve.
Ej.: "Mamá, tengo mucha hambre y no hay nada en la nevera". "Coge un poco de pan con chocolate; *al hambre no hay pan duro*".

Estar como un queso (być bardzo atrakcyjnym, być ciachem, *dosł.* być jak ser) – Ser atractivo o guapo.
Ej.: Mi vecino *está como un queso*, todo el mundo habla de él.

Estar de mala leche (być wściekłym, mieć zły humor, *dosł.* być ze "złego" mleka) – Estar de mal humor.
Ej.: No le digas nada ahora, *está de mala leche* porque suspendió el examen.

Estar en su salsa (być w swoim żywiole, *dosł.* być w swoim sosie) – Estar en un entorno donde uno se siente cómodo.
Ej.: Mi madre, cuando cocina para toda la familia, *está en su salsa.*

Ser pan comido (być bułką z masłem, pestką, łatwizną, *dosł.* być zjedzonym chlebem) – Ser muy fácil de hacer.
Ej.: El examen de conducir *fue pan comido*, aprobé a la primera.

Estar hecho un flan (trząść się jak galareta – z nerwów, *dosł.* być flanem – rodzaj hiszpańskiego deseru) – Estar nervioso.
Ej.: Antes de entrar a la entrevista de trabajo *estaba hecho un flan.*

Echar sal sobre la herida (pogarszać i tak już bolesną sytuację, *dosł.* sypać sól na ranę) – Empeorar una situación ya dolorosa.
Ej.: Criticarla tras su fracaso en el proyecto fue *echar sal a la herida.*

Sacar las castañas del fuego (pomagać komuś, *dosł.* wyciągać – za kogoś – kasztany z ognia) – Ayudar a alguien con un problema.
Ej.: Me olvidé el trabajo en casa y mi compañero *me sacó las castañas del fuego* dejándome el suyo.

Estar en el ajo (być wtajemniczonym w coś *dosł.* być w czosnku) – Estar implicado o enterado de algo.
Ej.: Mis padres estaban preparando una fiesta sorpresa y mi hermana también *estaba en el ajo.*

Estar para chuparse los dedos (palce lizać) – Cuando la comida es muy sabrosa.
Ej.: La paella de este restaurante *está para chuparse los dedos.*

Cortar el bacalao (rządzić, dzielić i rządzić, *dosł.* kroić dorsza) – Mandar o tomar decisiones.
Ej.: En mi casa, *la que corta el bacalao* es mi madre.

eprasa.pl 79049d07cd

Prenumerata

¿Español? Sí, gracias

Oszczędzasz i otrzymujesz każdy numer prosto do domu!

Korzyści:

- niższa cena za egzemplarz,
- wysyłka gratis,
- gwarancja, że każdy numer czasopisma trafi w Twoje ręce.

Jak zamówić?

Wybierz najwygodniejszy dla Ciebie sposób:

- **przez Internet**
  wejdź na stronę: kiosk.colorfulmedia.pl
- **telefonicznie**
  61 833 63 28 lub 663 242 433
- **e–mailem**
  wyślij nam wiadomość:
  prenumerata@colorfulmedia.pl
- **przelew na konto**
  dokonaj wpłaty – szczegóły poniżej

Dane do przelewu

nr konta:

18 1140 2004 0000 3702 4405 7031

adres:
Colorful Media
ul. Lednicka 23, 60-413 Poznań

nr BIC dla przelewów zagranicznych:
BREXPLPWMBK

tytuł przelewu:
Opisz prawidłowo przelew, podaj następujące informacje:
1. nazwa magazynu w skrócie (ESG – ¿Español? Sí, gracias)
2. numer, od którego ma zaczynać się prenumerata
3. imię i nazwisko oraz adres do wysyłki

przykładowy tytuł przelewu:
ESG50, Jan Kowalski, ul. Przykładowa 1, 80-123 Gdańsk

Prosimy o kontakt po dokonaniu wpłaty, w celu upewnienia się, że otrzymaliśmy wszystkie potrzebne dane.

Kontakt

prenumerata@colorfulmedia.pl
tel. 61 833 63 28 663 24 24 33
www.colorfulmedia.pl

Cennik prenumeraty

dla 1 osoby
6 wydań, co 2 miesiące
131,90 zł

dla grup – dla 2 osób i więcej
6 wydań, co 2 miesiące
121,90 zł/osobę

Łączną kwotę obliczysz, mnożąc 121,90 zł przez liczbę osób.

zagraniczna dla 1 osoby
6 wydań, co 2 miesiące
list zwykły **221,90 zł**
list polecony **287,90 zł**

Wszystkie ceny zawierają podatek 8% VAT.
Jeśli potrzebna Ci faktura, prosimy o kontakt.
Prenumerata realizowana jest za pośrednictwem Poczty Polskiej.
Zamawiając prenumeratę, wyrażasz zgodę na warunki zawarte w regulaminie dostępnym pod adresem www.colorful.pl/regulamin.html

Informacja o przetwarzaniu danych osobowych

Podane dane osobowe będą przetwarzane przez administratora – firmę Colorful Media s.c. z siedzibą w Poznaniu, ul. Lednicka 23, NIP 781-173-49-69 w celu realizacji prenumeraty. Każdemu prenumeratorowi przysługuje prawo wglądu do swoich danych osobowych, ich zmiany, poprawiania oraz usunięcia. Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do realizacji prenumeraty. Pytania dotyczące administrowania danymi osobowymi prosimy kierować na adres e-mail: biuro@colorfulmedia.pl

Przydatne adresy

sklep | regulamin | newsletter

Magazyn kupisz także w salonach EMPIK oraz w wybranych salonikach prasowych KOLPORTER, INMEDIO i RELAY.

eprasa.pl 79049d07cd

Numery archiwalne



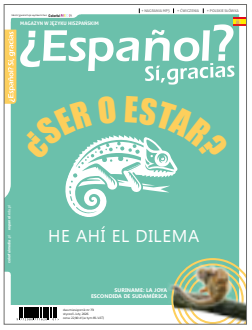
nr 76 **21,90 zł**



nr 75 **21,90 zł**



nr 74 **21,90 zł**



nr 73 **21,90 zł**



nr 72 **19,90 zł**



nr 71 **19,90 zł**





nr 69 **17,90 zł**



nr 68 **17,90 zł**



nr 67 **17,90 zł**



nr 66 **17,90 zł**



nr 65 **17,90 zł**



nr 64 **16,90 zł**



nr 63 **16,90 zł**



nr 62 **16,90 zł**

Wydania specjalne



29,90 zł



29,90 zł



29,90 zł



24,90 zł

Przy zamówieniach poniżej 100,00 zł koszt wysyłki wynosi 14,00 zł.
Przy zamówieniach od 100,00 zł koszt wysyłki pokrywa wydawca.

kiosk.colorfulmedia.pl

eprasa.pl 79045807

+ NAGRANIA MP3 | + ĆWICZENIA | + POLSKIE SŁÓWKA

Jakość gwarantuje wydawnictwo Colorful MEDIA

Językowo najlepsi!

ANGIELSKI



ANGIELSKI BIZNESOWY



NIEMIECKI



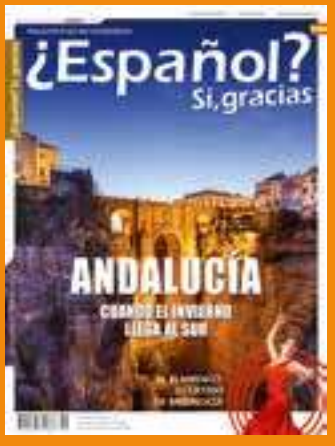
FRANCUSKI



WŁOSKI



HISZPAŃSKI



ANGIELSKI DLA DZIECI



KUP TERAZ

kiosk.colorfulmedia.pl