



¿Español? Sí, gracias

SABOR DE ESPAÑA

KULINARNA PODRÓŻ PO HISZPANII



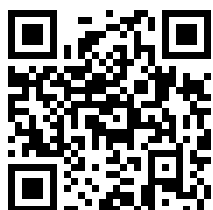
colorfulmedia.pl | espanol.edu.pl

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/odsu-
chania pliku z nagraniem
artykułu.

Artykuł w języku hiszpańskim

Słówka,
które zostały
przetłumaczone, są
kolorowe.

Oznaczenie poziomu
trudności tekstu

Numeracja kolumn
pomaga odnaleźć
przetłumaczone
słówka.

Arkusz pracy dla
nauczyciela, lista słówek
Wszystkie dodatki pobie-
rzesz ze strony magazynu.

Słowniczek
Słówka i zwroty
przetłumaczone
na język polski.



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



Strona magazynu:
espanol.edu.pl



Fanpage na
Facebooku:
[facebook.com/
EspanolSigracias](https://facebook.com/EspanolSigracias)

Aby pobrać MP3, tu wpisz
kod cyfrowo-literowy.





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



www.facebook.com/EspanolSiGracias



Odkoduj nas na
facebook

Kody QR

Skanując kod QR w magazynie szybko i bez podawania hasła odsłuchasz plik MP3 na swoim smartfonie! Wystarczy skorzystać z aplikacji "aparát" – 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 górską)
- 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 (kastyljska 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 (jajecznicą 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:

¿Espanol?
Si, 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

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń.

Redaktor naczelna:

Hanna Danielczak-Ziadi

Autorka:

Estefanía Rodríguez García

Korekta:

Estefanía Rodríguez García
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

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





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**

los bocados de curiosidad | *dost.* 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



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 pa-luszki 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 wyka-łaczce 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/mnó-stwo 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 españo-les, 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 **in-grediente innecesario** que **rompe** la senci-llez 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. społe-czeństwo)
- 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** | wносить 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





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 **fin**, **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



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 żółędziowa, ze świń karmionych żółędziami

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 piosos

| żywiący się na naturalnych pastwiskach i karmiony naturalnymi paszami

criado en granjas | hodowany na farmach / w chlewniach

alimentado con piosos de cereales y

legumbres | karmiony paszami zbożowymi i roślinami strączkowymi

la diferencia | różnica

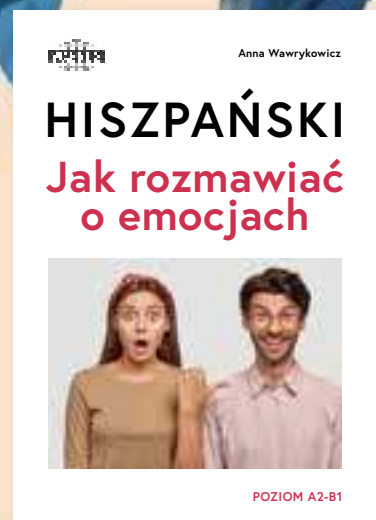
el consumo diario | codzienne spożycie

las tapas | przekąski



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

Posmakuj
hiszpańskiego



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

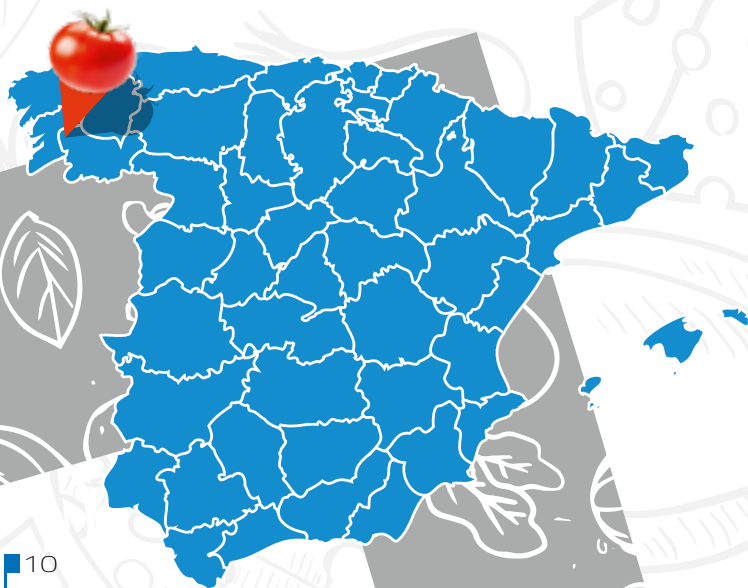
del noroeste de España | z północno-zachodniej Hiszpanii

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



WARTO ZAPAMIĘTAĆ

la feria | targ, jarmark

Preparación paso a paso

- **Limpia** el pulpo y **congéalo 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 virgen

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

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!

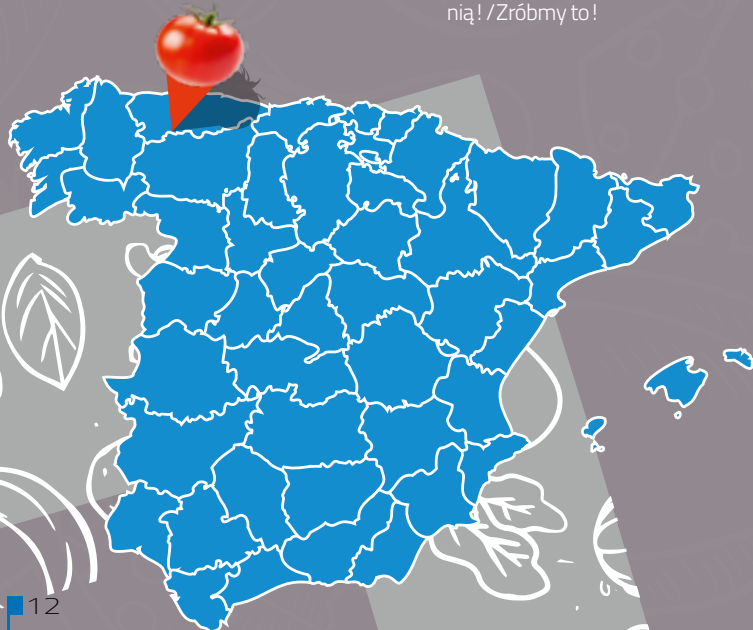
si hay un plato que define X | jeśli jest jedno danie, które definiuje X
la cocina asturiana | kuchnia asturyjska
el simple guiso | zwykły gulasz/potrąwa jednogarnkowa
contundente | sycący, obfity, treściwy
el aroma familiar | znajomy aromat
escaparse de algo | ulatniać się skądś
estar elaborado con 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 ka-

szanki (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 zamysle 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



¿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
NAGRAMIA
MP3



KOD DOSTĘPU:
t9h4

LUB ODSŁUCHAJ
NA STRONIE
espanol.edu.pl

POBIERZ CZYNIK KODÓW:
COLORFULMEDIA.PL/CZYNIK



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 przegryzają

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

Cocido montañés (gulasz/potrąwka górská)

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!



el guiso humilde | skromny gulasz/potrąwka 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

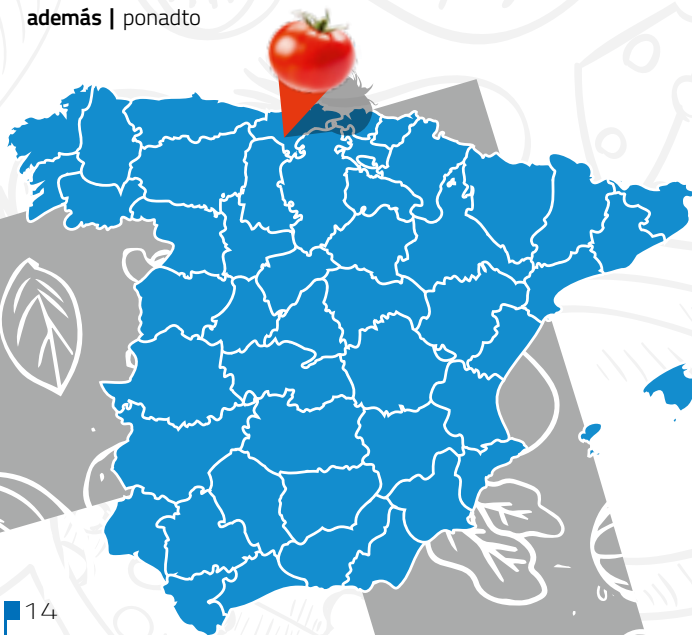
menos contundente | mniej sycący/treściwy

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!)





¿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 **añádelo 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 dopasować/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 | wzmocnić/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

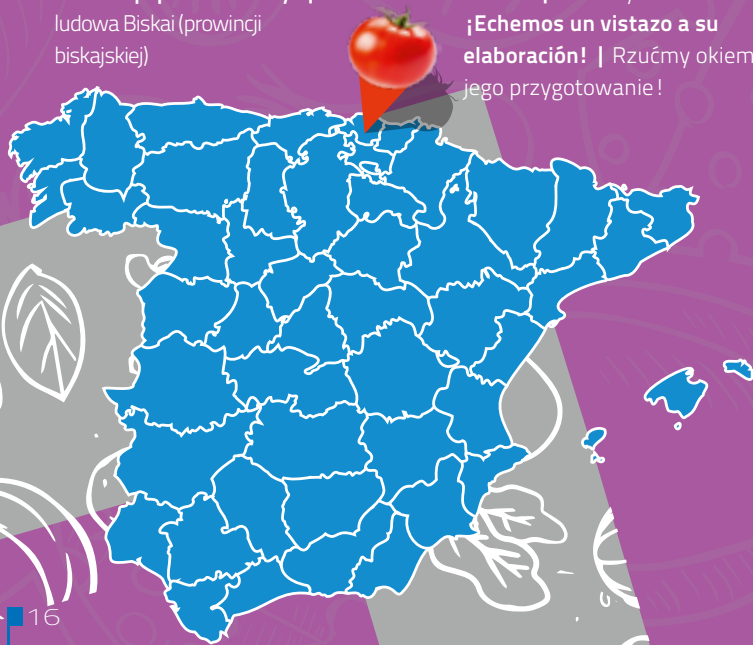
Bacalao a la vizcaína (dorsz po biskajsku/baskijsku)

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 baskijskiej)

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 choriceró (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 choriceró
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

¿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.

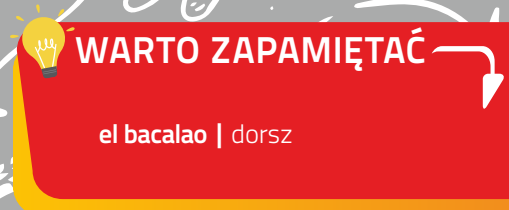
ligar la salsa | wiązać/zagęszczać sos
mientras | podczas gdy
permitir | pozwalać, umożliwiać
integrarse en algo | łączyć się z czymś
la cremosidad | kremowość, aksamitność
el brillo | blask, połysk
por cierto | a propos, nawiasem mówiąc
no llevar tomate en su receta original | nie zawierać pomidora 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

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**, **sófríe 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 choriceños 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 **cúbrellos 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 zeszkłone 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

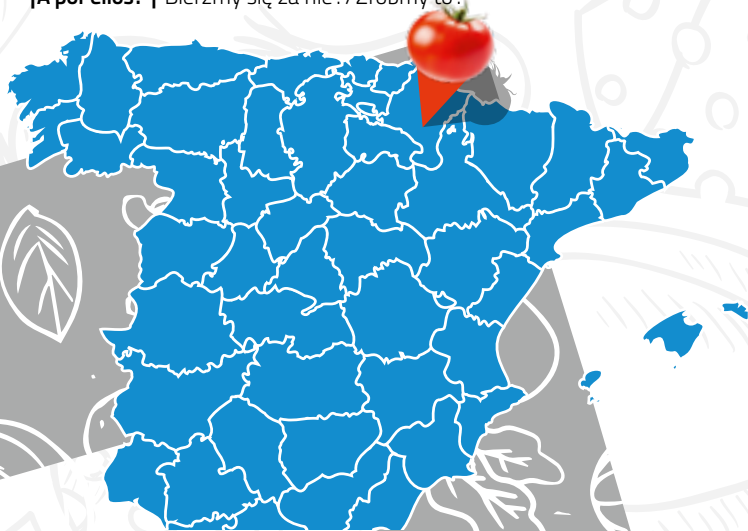
El bacalao a la vizcaína **combina muy bien con** un txakolí **bien frío**, el vino blanco típico del País Vasco, cuya **acidez** y **frescura** **equilibran** el sabor intenso de la salsa. Otra opción interesante sería un vino blanco de Rioja Alavesa, que posee un **buen equilibrio entre acidez y suavidad**.

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

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)

¿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

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

el relleno | farsz, nadzienie

la sartén | patelnia

sofreír algo | podsmażyć coś

bien picados | drobno posiekane

hasta que queden transparentes | aż będą przezroczyste, aż się zeszkłą

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 | mieszanina

reservar algo | odłożyć/odstawić coś

cocinar a fuego lento | gotować/dusić na

Preparación paso a paso

- Prepara el **relleno**: en una **sartén** con aceite de oliva, **sofreír** 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: **sofreír** 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 **fuelle de horno**, **cúbrellos con la salsa** y **hornéalos** entre 10 y 15 minutos a 180 °C.

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

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 namo-
 czone

el pimiento verde | zielona papryka

el diente de ajo | ząbek czosnku

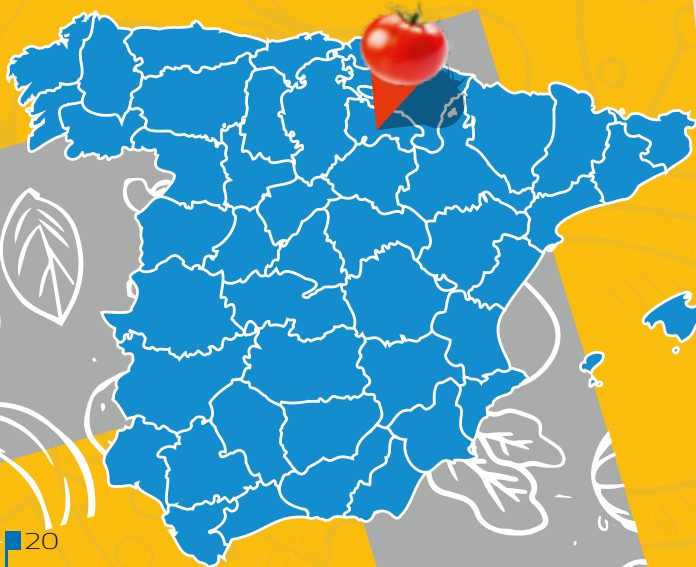
la hoja de laurel | liść laurowy

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



¿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

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 robi się gęsty

rectificar algo | skorygować/poprawić coś (np. smak, przyprawę)

si fuese necesario | jeśli byłoby to konieczne

servir muy caliente | podawać bardzo gorące

POBIERZ NAGRAŃIA 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

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

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.

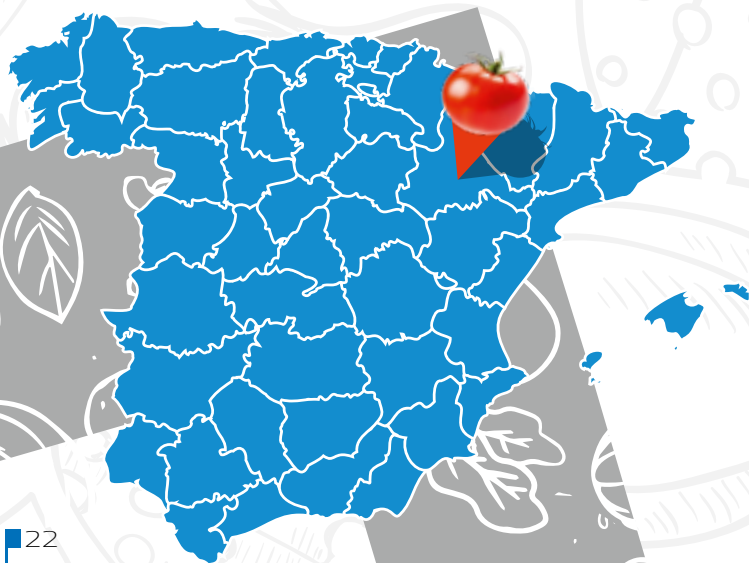
el cordero lechal | jagnię mleczne
alimentado exclusivamente con leche materna | karmione wyłącznie mlekiem matki
sacrificado antes del destete | zabity przed odstawieniem od matki
mientras que | podczas gdy
los pastos | pastwiska
los piensos | pasze, karmy
blanquecino | białawy

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



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, nagrząć 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.



WARTO ZAPAMIĘTAĆ

una pizca de sal | szczypta soli

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

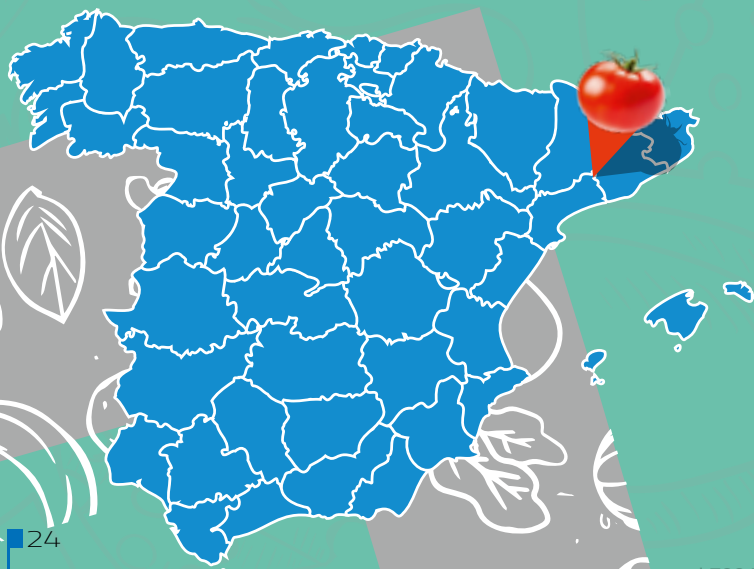
asegurar algo | zapewniać, gwarantować coś

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 | ciecierzycza
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

¿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

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, cuele** 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 *Montserrat*, que **equilibra** la **contundencia** de este guiso. Para quienes prefieren una opción **más ligera**, la opción puede ser un vino rosado aromático



WARTO ZAPAMIĘTAĆ

la col | kapusta

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 miększy (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

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 wątplenia

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 | zdecydo-
wać 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 | chlebek

el ajo | czosnek

el pimentón | papryka mielona

el agua | woda

irse enriqueciendo con algo | stop-
niowo wzbogacać się o coś

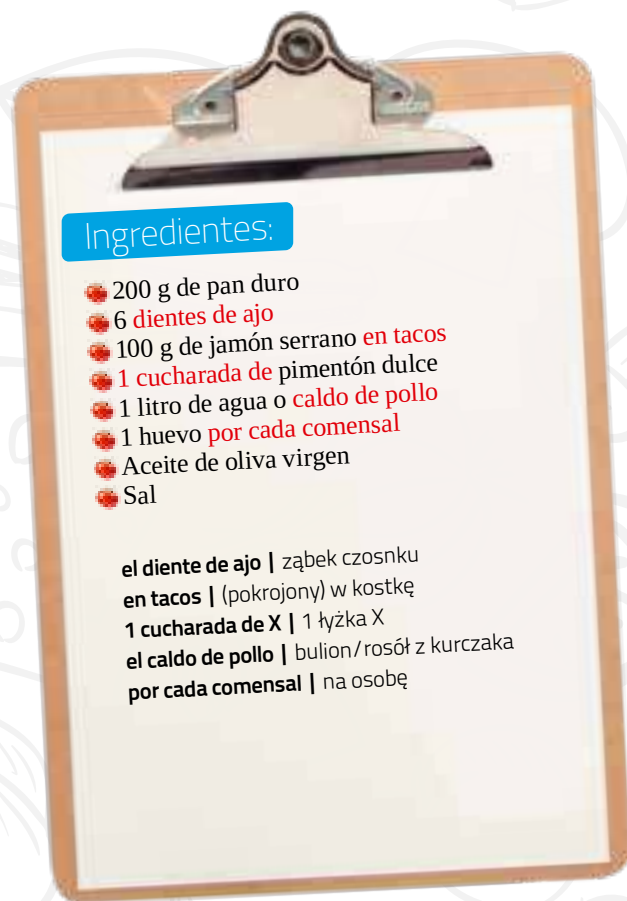
el jamón serrano | szynka serrano
(szynka dojrzewająca)

el huevo | jajko

seguir siendo el mismo/la misma |
wciąż być tym samym/tą samą

contundente | sycący, treściwy,
solidny

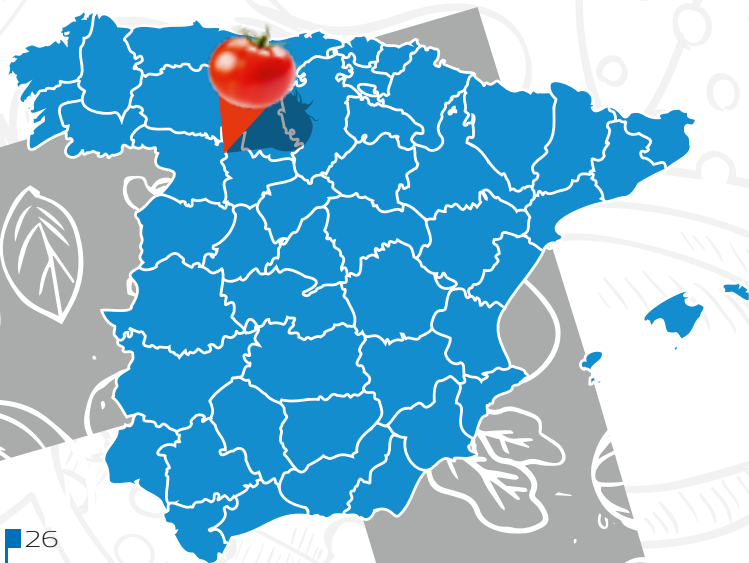
sabroso | smaczny



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



¿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

Preparación paso a paso

- Lo primero es preparar los ingredientes: **corta el pan en rebanadas finas**, **pela** y **la mina** 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

POBIERZ
NAGRAŃIA
MP3



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

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

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 | ciecierzka z warzywami

por último | na koniec

las carnes | mięsa

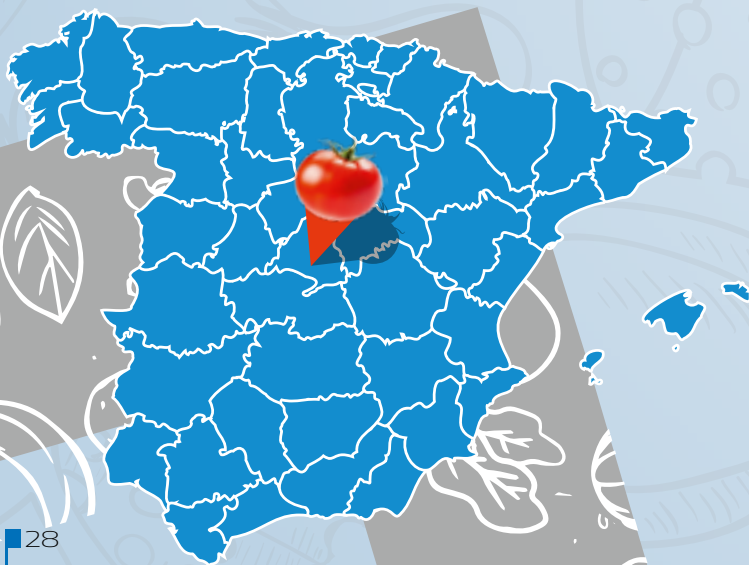
para disfrutar sin prisas | do smakowania bez pośpiechu

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 | ciecierzka

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

¿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 ciecierzycza 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 drugim

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 Tago o de San Martín de Valdeiglesias. Y, como dicta la tradición, **no pueden faltar los encurtidos —cebollitas, 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, garna-

cha 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 cebollitas | 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

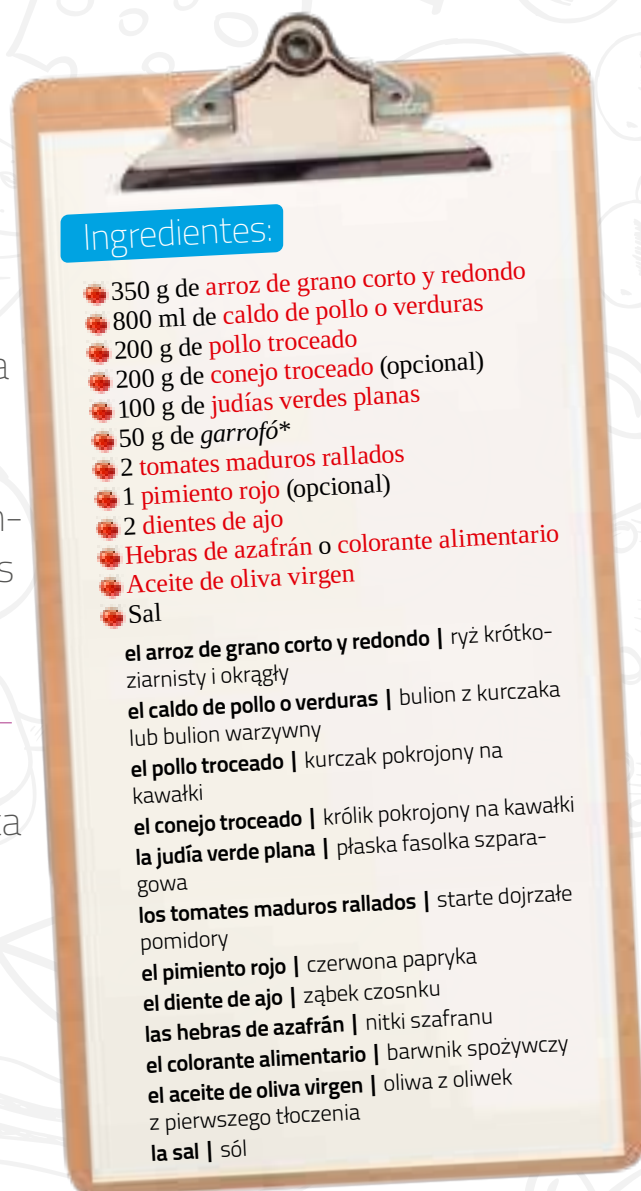
¡a por ello! | do dzieła!

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 | chłopci, 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!

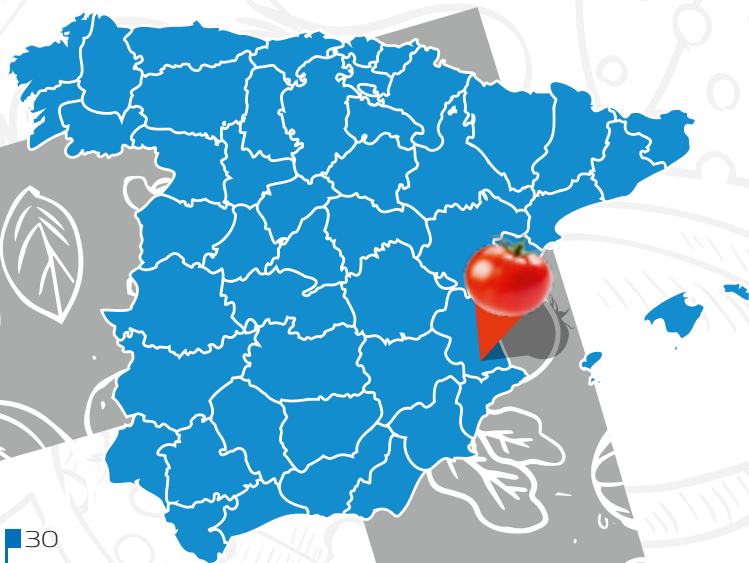


Preparación paso a paso

- **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



¿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



POBIERZ NAGRANIA MP3



KOD DOSTĘPU: t9h4
LUB ODSŁUCHAJ NA STRONIE espanol.edu.pl

POBIERZ CZYTNIK KODÓW: COLORFULMEDIA.PL/CZYTNIK

WARTO ZAPAMIĘTAĆ

el recipiente | naczynie, pojemnik



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 ściereczką

dejar reposar 5 minutos antes de servir |

odstawić na 5 minut przed podaniem

Maridajes

- **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,

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)

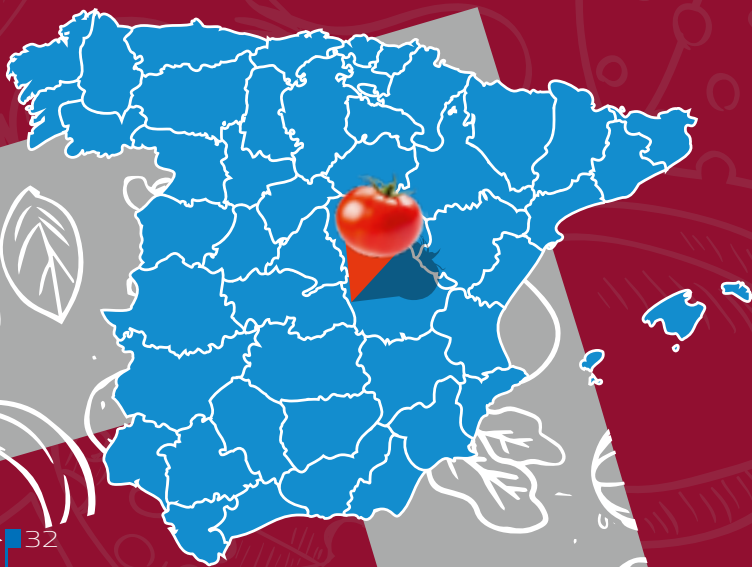
muy apreciado | bardzo ceniony, bardzo doceniany

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/pierozka)
el acompañamiento de carnes y pescados | dodatek do mięs i ryb
¡Vamos a ver la receta! | Przyjrzymy 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)

¿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 | spośród 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**, **sófríe** 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 / uwypakować 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



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

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

- 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)

el aceite de oliva virgen extra | oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia

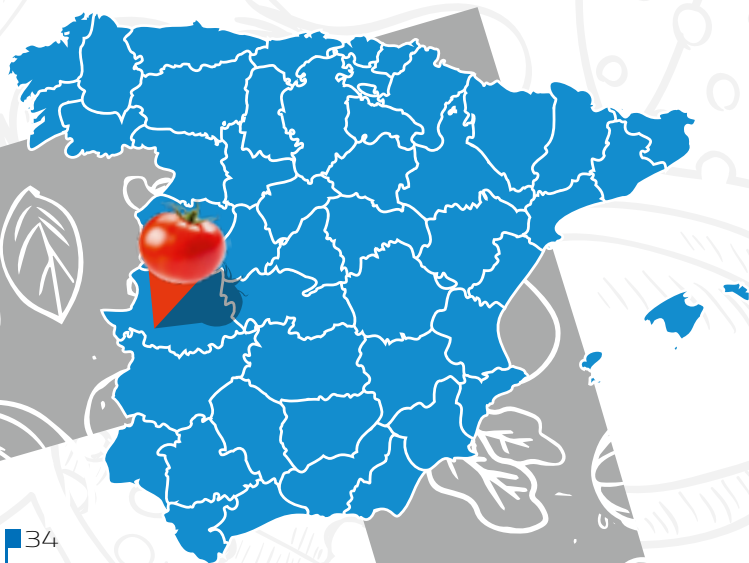
sal al gusto | sól do smaku

el pimiento verde | zielona papryka

las uvas | winogrona

el huevo frito | jajko sadzone

para acompañar | jako dodatek



¿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
sofrir 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 wino
los vinos de cuerpo medio de Extremadura | wino o średnim ciele z Extremadury
los vinos blancos más secos | bardziej wytrawne wino białe

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 wątplenia

más reconocido internacionalmente | najbardziej rozpoznawalny na świecie

aunque | chociaż

numeroso | liczny

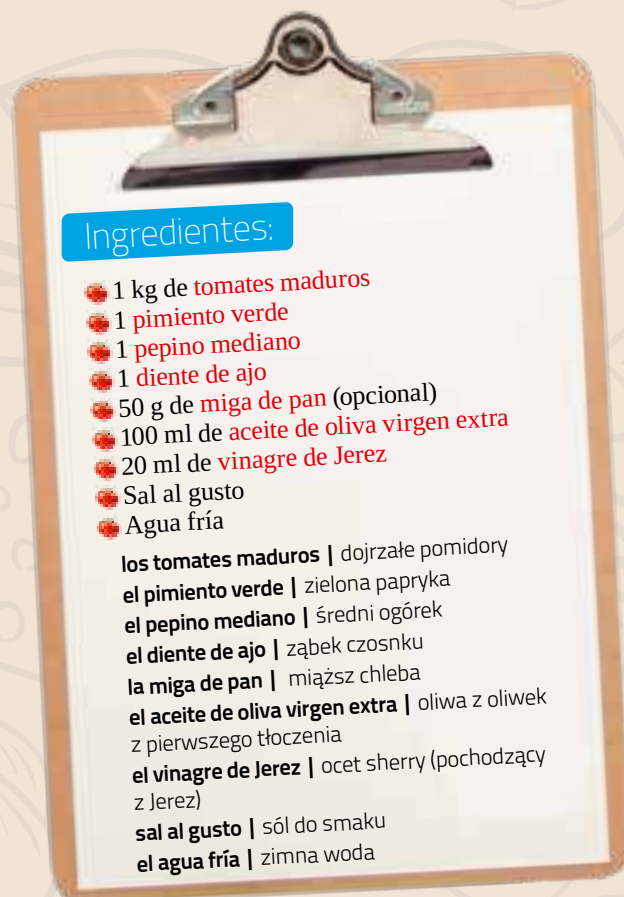
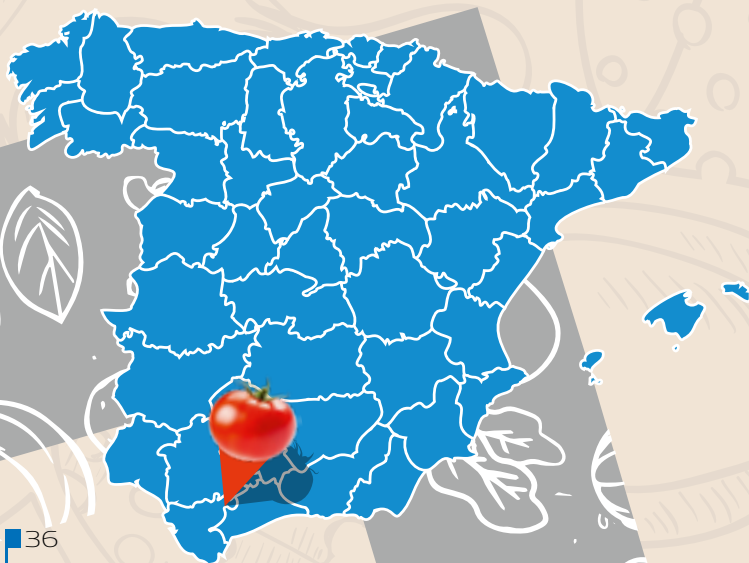
como el gazpacho de remolacha y de fresa o el salmorejo | jak gazpacho z buraków, z truskawek lub salmorejo (gęstszy andaluzyjski chłodnik)

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



¿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

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**.



WARTO ZAPAMIĘTAĆ

triturar algo | zmiksować coś

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/lemoniada i mięta
aportar un toque veraniego y muy refrescante | wnosić letni i bardzo orzeźwiający akcent



Zarangollo (jajecznicą 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

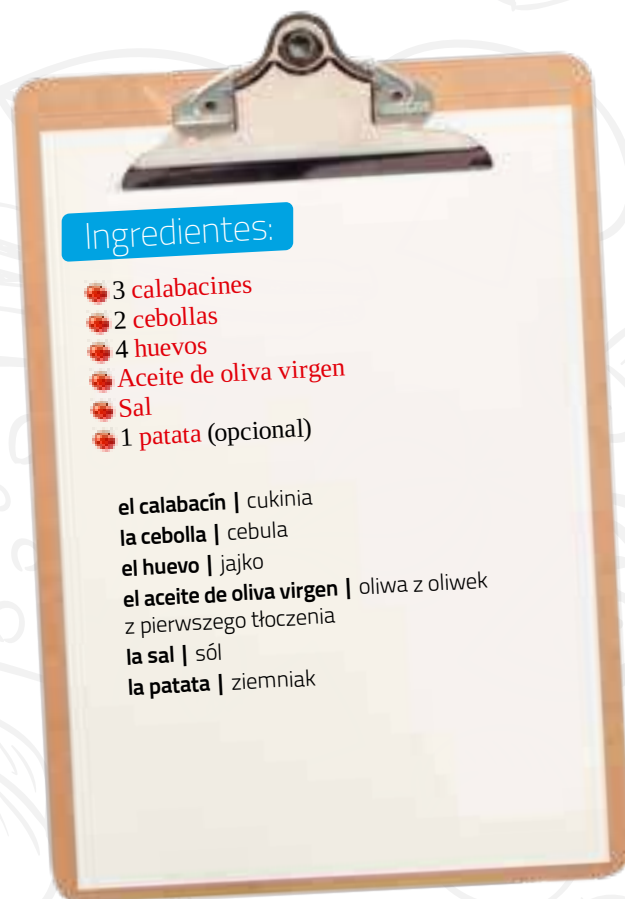
convertirse en algo | przekształcić się w coś

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

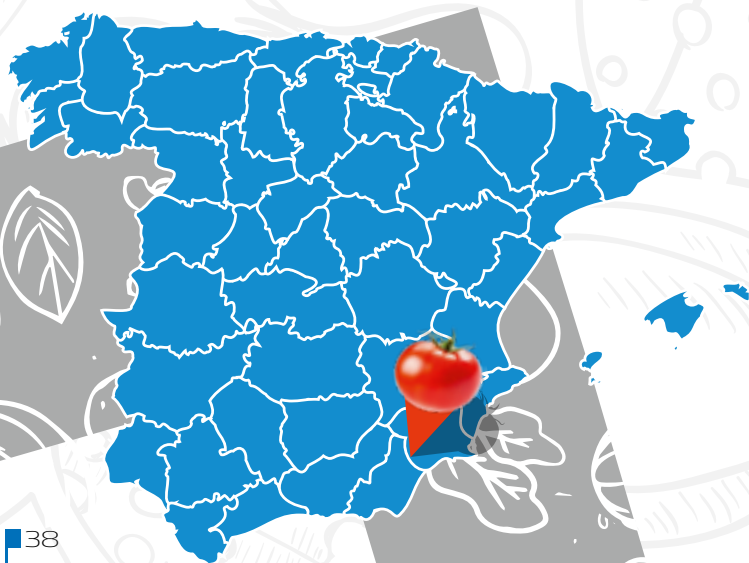
la cebolla | cebula

el huevo | jajko

el aceite de oliva virgen | oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia

la sal | sól

la patata | ziemniak



¿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!



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 **sofreí** 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 ligera-

mente 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

zetrną, ale nie wysuszą

manteniendo una textura jugosa | zachowu-

jąc soczystą konsystencję

Deja reposar unos minutos antes de servir. |

Odstaw na kilka minut przed podaniem.

ligero y afrutado o **incluso** con una **cerveza artesanal**. Para quienes prefieren algo más tradicional, un vino rosado de la D.O. Bujals 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

Maridajes

El zarangollo **combina de maravilla con** un vino blanco joven de Jumilla o Yecla,

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

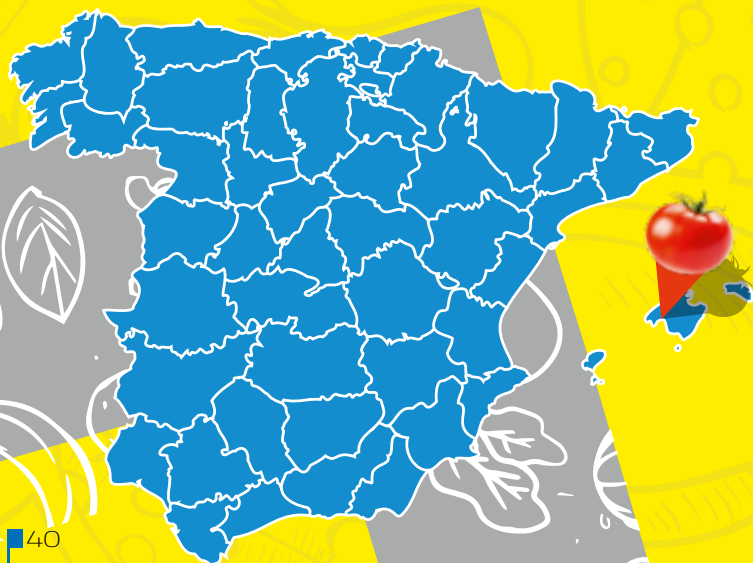
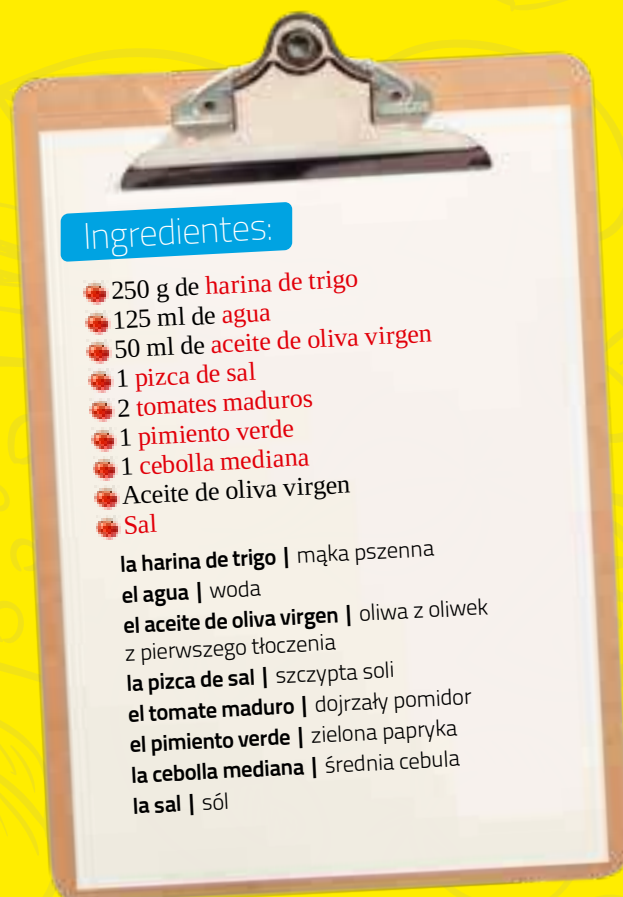
sabroso | smaczny

dulces, saladas, de verduras, de pescado o de sobrasada | słodkie, słone, warzywne, rybne lub z sobrasadą (rodzajem kielbasy)

sin duda | bez wątpienia

reflejar algo | odzwierciedlać coś

los productos de temporada | produkty sezonowe



¿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

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

NAGRANIA
MP3



KOD DOSTĘPU:
t9h4

LUB ODSŁUCHAJ
NA STRONIE
espanol.edu.pl

POBIERZ CZYNIK KODOWY:
COLORFULMEDIA.PL/CZYNIK



WARTO ZAPAMIĘTAĆ

los productos de temporada |
produkty sezonowe

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

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 skóry

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

los pimientos palmeros secos | suszone papryki palmero
los pimientos choriceros | suszone papryki choricro
el diente de ajo | ząbek czosnku
la cucharadita de comino molido | łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
la cucharadita de

- 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

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

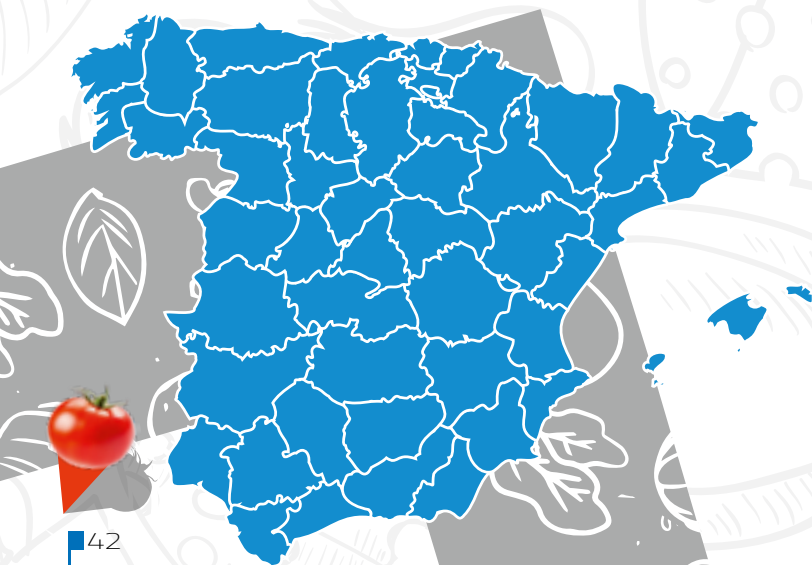
suficiente para cubrirlas | wystarczająco, aby je przykryć

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



¿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 morską
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 barrquito, 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

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 | mie-
szanka

**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 pica-
do** | 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 | mar-
chewka

las almendras |
migdały

las pasas | rodzynki



¿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



POBIERZ CZYNIK KODÓW:
COLORFULMEDIA.PL/CZYNIK



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 | vino różowe

aportar notas afrutadas | wnosić nuty owocowe

equilibrar las especias del plato | równoważyć smak przypraw w daniu

el tinto | vino czerwone

con un ligero toque especiado | z lekkim korzennym akcentem

el té verde con menta o hierbabuena | zielona herbata z miętą lub miętą zieloną



Pastela (rodzaj tradycyjnego ciasta marokańskiego)

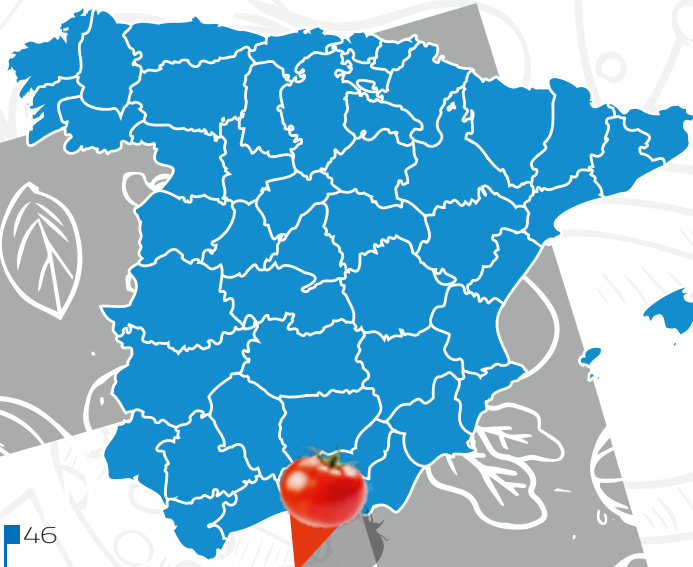
La pastela es una especie de empanada o tarta fina elaborada con masa filo y rellena tradicionalmente de pollo, almendras, huevo y especias como canela, que le aportan un sabor característico al mismo tiempo dulce y salado. Su textura crujiente y su aroma especiado la convierten en un plato muy especial. 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 | przyrządzono 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 | nadać 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



¿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**, **píncelala 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

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. afirma 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

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 kolo- kwialny, 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 (traząć się jak galareta – z nervów, *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 – kasztań 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.

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.



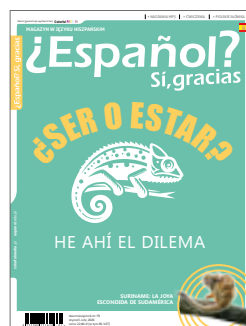
nr 76 **21,90 zł**



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.

Językowo najlepsi!

ANGIELSKI



ANGIELSKI BIZNESOWY



NIEMIECKI



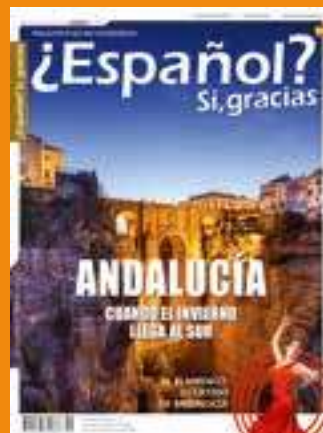
FRANCUSKI



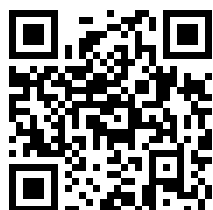
WŁOSKI



HISZPAŃSKI



KUP TERAZ



ANGIELSKI DLA DZIECI

