



¿Español? Sí, gracias

# SABOR DE ESPAÑA

**KULINARNA PODRÓŻ PO HISZPANII**



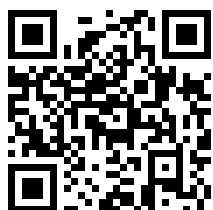
colorfulmedia.pl | espanol.edu.pl

# 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](http://colorfulmedia.pl/czytnik)



Strona magazynu:  
[espanol.edu.pl](http://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](https://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](http://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/baskijski) **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](mailto:redakcja@colorfulmedia.pl)  
tel. 61 833 63 28

#### Wydawca:

**Colorful**  
MEDIA

ul. Lednicka 23, 60-413 Poznań  
[www.colorfulmedia.pl](http://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](mailto:reklama@colorfulmedia.pl)

#### Product manager:

Karolina Mazurkiewicz  
kom. 663 242 433  
[k.mazurkiewicz@colorfulmedia.pl](mailto: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**.

**S**u **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.* kęski 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



- 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**a, **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

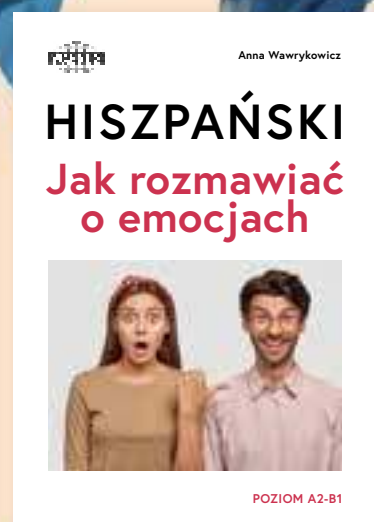
**el consumo diario** | codzienne spożycie

**las tapas** | przekąski



RABAT 20%  
NA CAŁĄ OFERTĘ  
[WWW.WAGROS.PL](http://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

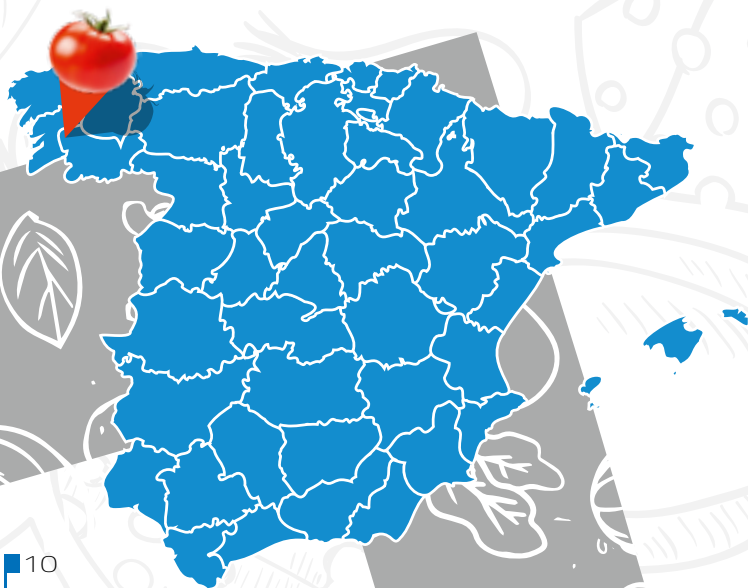
**del noroeste de España** | z północno-zachodniej Hiszpanii

**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/krańki

**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!

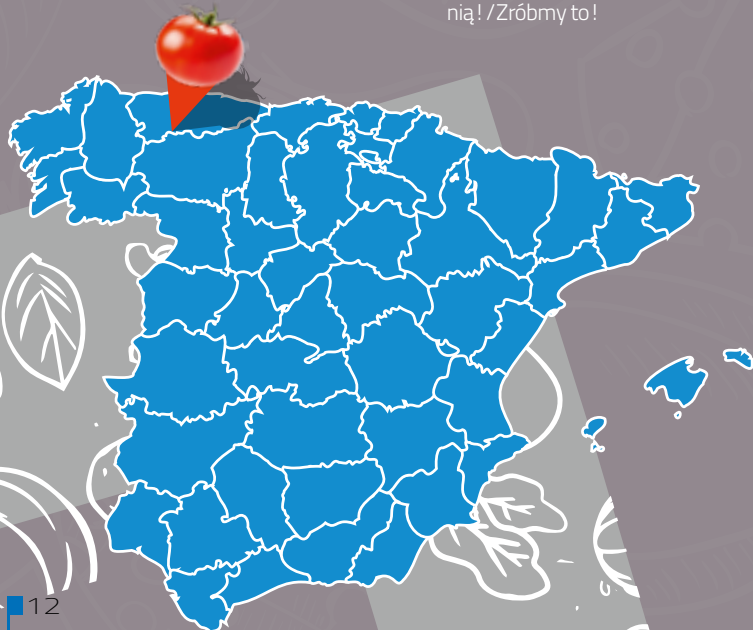
**si hay un plato que define X** | jeśli jest jedno danie, które definiuje X  
**la cocina asturiana** | kuchnia asturyjska  
**el simple guiso** | zwykły gulasz/potrąwa jednogarnkowa  
**contundente** | sycący, obfity, treściwy  
**el aroma familiar** | znajomy aromat  
**escaparse de algo** | ulatniać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

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



**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

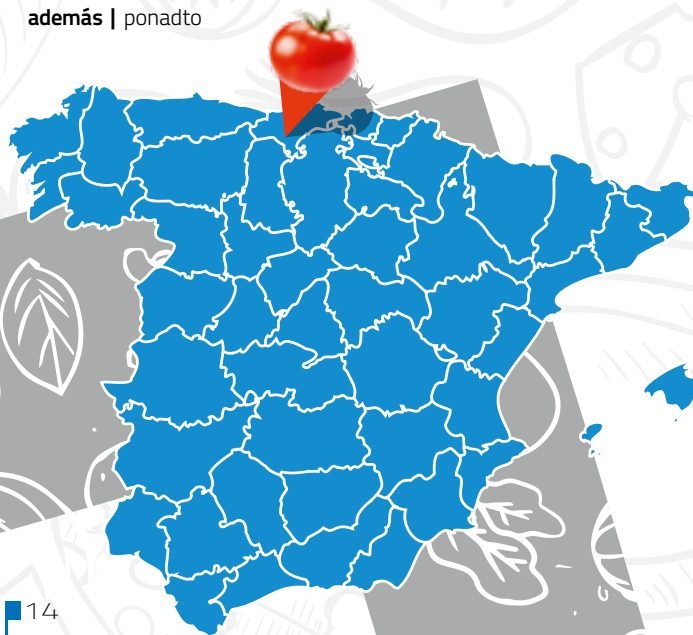
**menos contundente** | mniej sycący/treściwy

**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

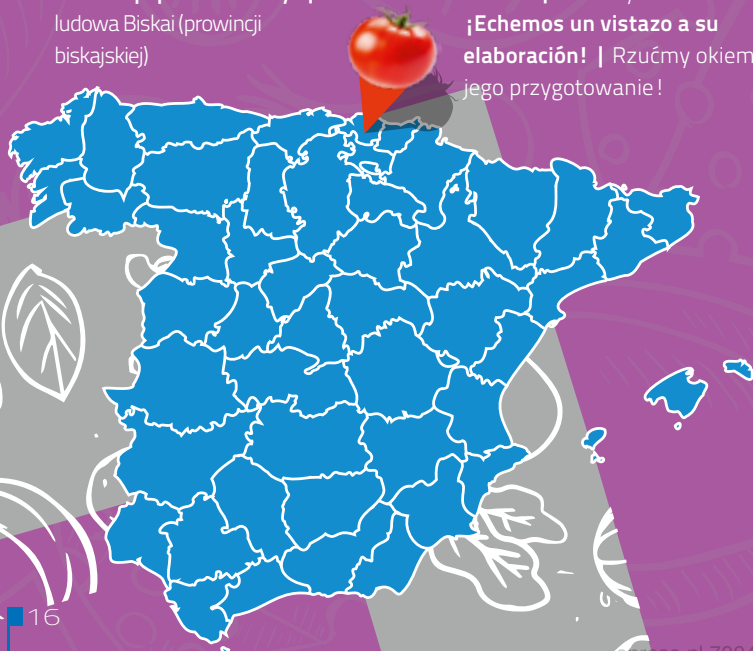
## Bacalao a la vizcaína (dorsz po biskajsku/baskijsku)

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.

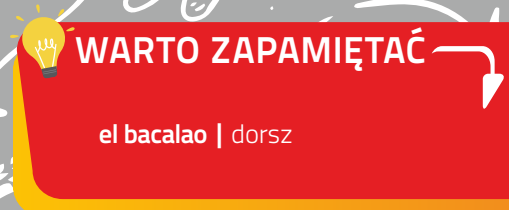
**ligar la salsa** | wiązać/zagęszczać sos  
**mientras** | podczas gdy  
**permitir** | pozwalać, umożliwiać  
**integrarse en algo** | łączyć się z czymś  
**la cremosidad** | kremowość, aksamitność  
**el brillo** | blask, połysk  
**por cierto** | a propos, nawiasem mówiąc  
**no llevar tomate en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

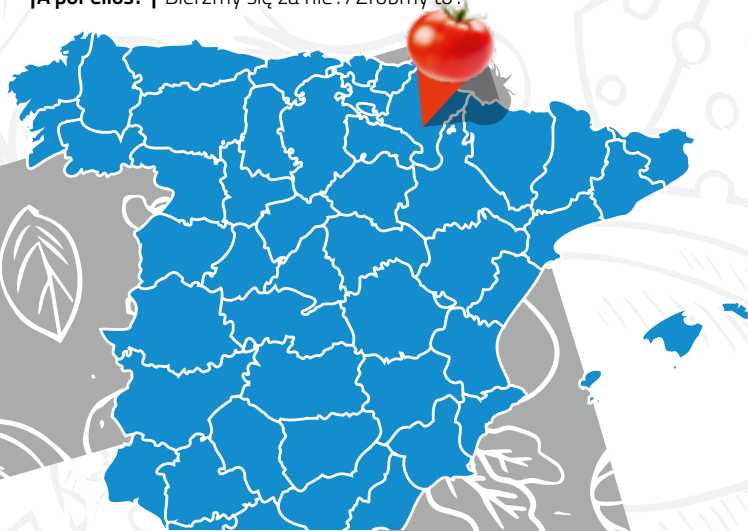
El bacalao a la vizcaína **combina muy bien con** un txakolí **bien frío**, el vino blanco típico del País Vasco, cuya **acidez** y **frescura** **equilibran** el sabor intenso de la salsa. Otra opción interesante sería un vino blanco de Rioja Alavesa, que posee un **buen equilibrio entre acidez y suavidad**.

**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**, **cúbrelos 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

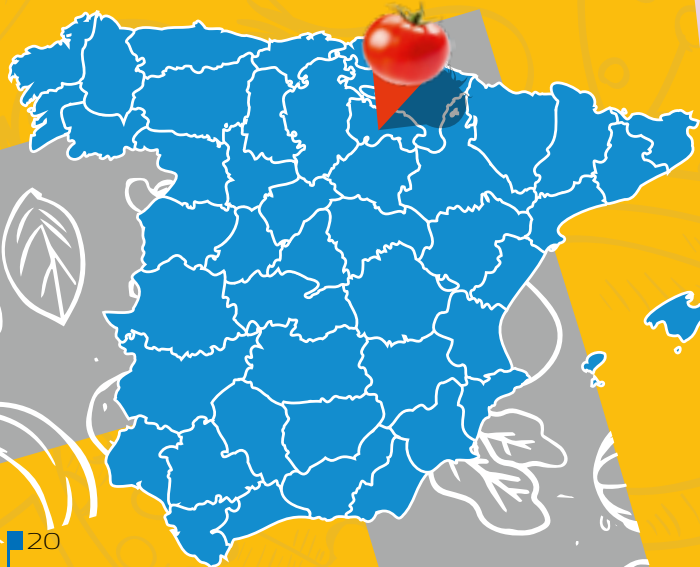
**la hoja de laurel** | liść laurowy

**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

## 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

**POBIERZ NAGRAŃIA MP3**



KOD DOSTĘPU: t9h4

LUB ODSŁUCHAJ NA STRONIE [espanol.edu.pl](http://espanol.edu.pl)

POBIERZ CZYTNIK KODÓW: [COLORFULMEDIA.PL/CZYTNIK](http://COLORFULMEDIA.PL/CZYTNIK)

## WARTO ZAPAMIĘTAĆ

**el tinto joven** | młode czerwone wino

# 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 pienso**, 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.

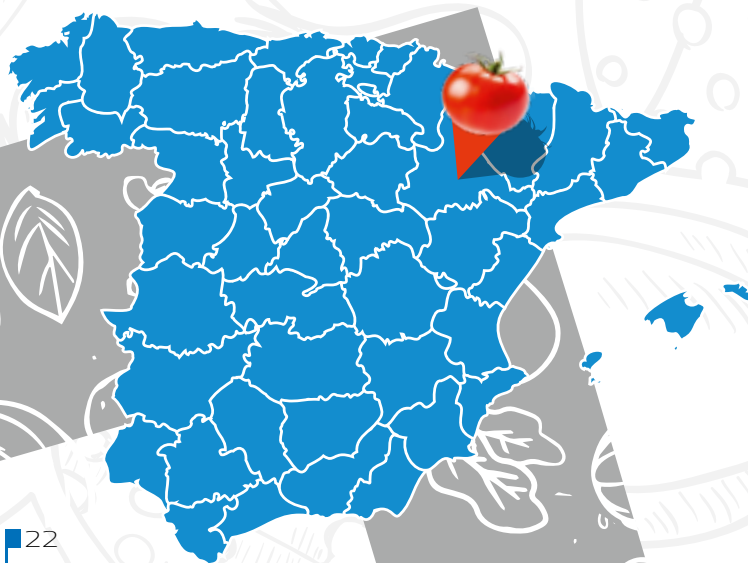
el cordero lechal | jagnię mleczne  
alimentado exclusivamente con leche materna | karmione wyłącznie mlekiem matki  
sacrificado antes del destete | zabity przed odstawieniem od matki  
mientras que | podczas gdy  
los pastos | pastwiska  
los pienso | pasze, karmy  
blanquecino | białawy

## 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

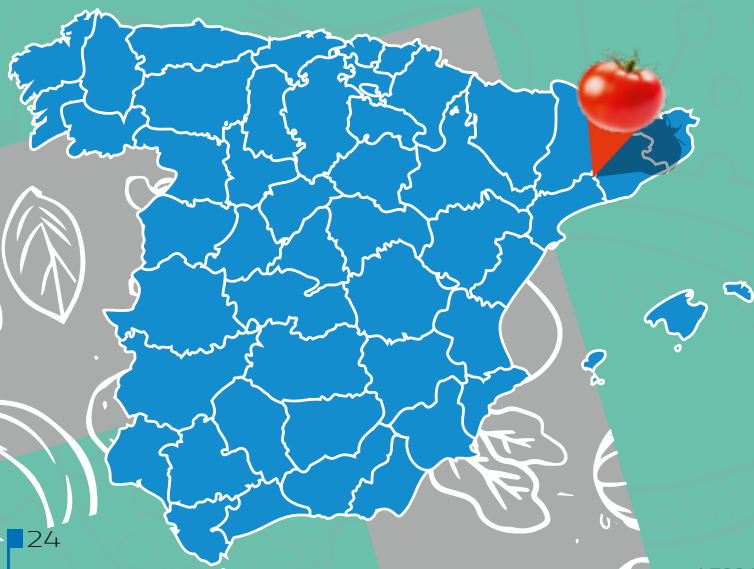
**asegurar algo** | zapewniać, gwarantować coś

## 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**, **cuela** el caldo y **reserva** las carnes, la pilota y las verduras **en una fuente aparte**.
- Con el caldo limpio, cuece los *galets* **hasta que estén al dente**.
- Sirve primero la sopa de *galets* y después la carne y verduras, **acompañadas de** la pilota.

**colocar algo en algo** | umieścić coś w czymś, włożyć coś do czegoś

**previamente** | wcześniej

**remojado** | namoczony

**durante varias horas** | przez kilka godzin

**troceado** | pokrojony na kawałki

**cubrir con abundante agua fría** | zalać obficie zimną wodą

**llevar a ebullición** | doprowadzić do wrzenia

**desespumar algo** | zebrać z czegoś pianę / szumowiny

**para retirar las impurezas** | aby usunąć zanieczyszczenia / szumowiny

**dejar hervir a fuego lento** | pozostawić, aby gotowało się na małym ogniu

**para que el caldo coja todo el sabor de la carne y las verduras** | aby bulion nabrał pełnego smaku mięsa i warzyw

**a media cocción** | w połowie gotowania

**añadir algo** | dodać coś

**mezclar algo con algo** | wymieszać coś z czymś

**la albóndiga** | klops / pulpet

**en la última hora de cocción** | w ostatniej godzinie gotowania

**una vez terminado** | po zakończeniu / skończeniu

**colar algo** | odcedzić coś

**reservar algo en una fuente aparte** | odłożyć coś na osobny półmisek / do osobnego naczynia

**hasta que estén al dente** | aż będą al dente

**acompañado de X** | w towarzystwie X, podany z X

## Maridajes

Para acompañar *la escudella i carn d'olla*, una opción **muy acertada** es un **vino tinto joven** como un *Garnatxa del Priorat* o *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 miękisz (chleba)

**la corteza crujiente** | chrupiąca skórka (chleba)

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

**amparado por X** | chroniony przez X

**la hogaza** | bochen (chleba)

**de elaboración artesanal** | wykonany ręcznie, wytwarzany metodami rzemieślniczymi

**caracterizarse por algo** | charakteryzować się czymś

**la forma redondeada** | okrągły kształt

## 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** | czerstwy/twardy

chleb

**el ajo** | czosnek

**el pimentón** | papryka mielona

**el agua** | woda

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

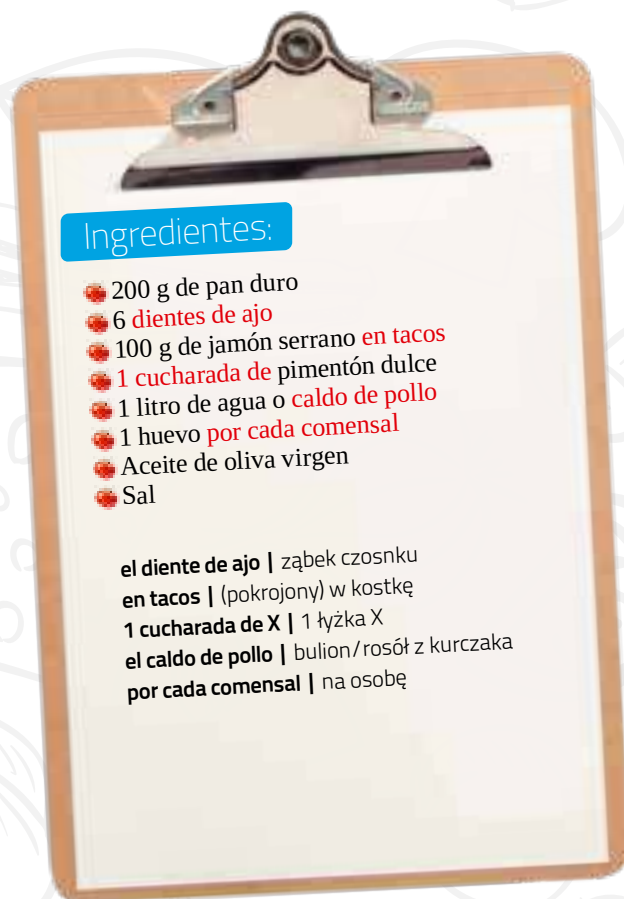
**el jamón serrano** | szynka serrano  
(szynka dojrzewająca)

**el huevo** | jajko

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

**contundente** | sycący, treściwy,  
solidny

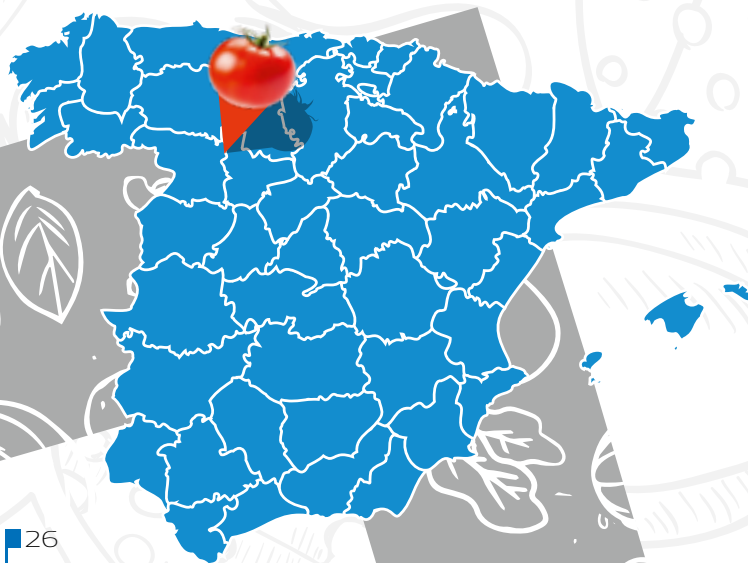
**sabroso** | smaczny



### 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 lava** 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



KOD DOSTĘPU: t9h4

LUB ODSŁUCHAJ NA STRONIE [espanol.edu.pl](http://espanol.edu.pl)

POBIERZ CZYTNIK KODÓW: COLORFULMEDIA.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** | ciecierzycza z warzywami

**por último** | na koniec

**las carnes** | mięsa

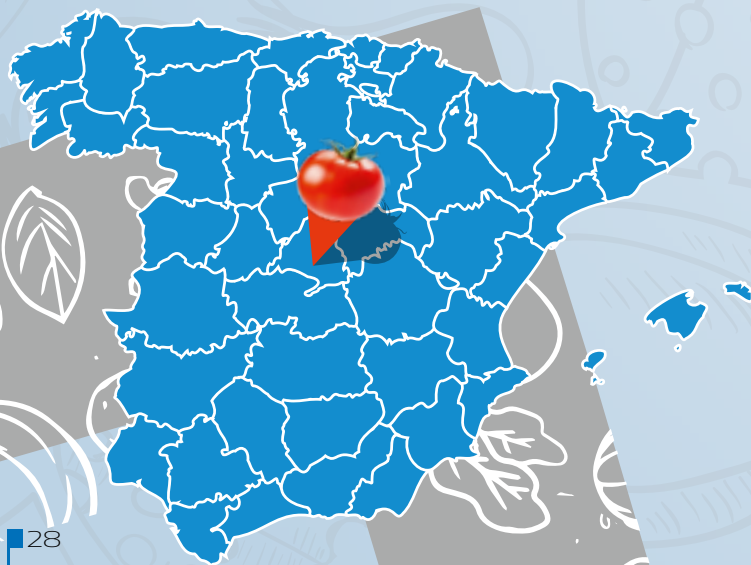
**para disfrutar sin prisas** | do smakowania bez pośpiechu

**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** | ciecierzycza

**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 sycające/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, pickle

**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!

### Ingredientes:

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

**el arroz de grano corto y redondo** | ryż krótko-ziarnisty i okrągły

**el caldo de pollo o verduras** | bulion z kurczaka lub bulion warzywny

**el pollo troceado** | kurczak pokrojony na kawałki

**el conejo troceado** | królik pokrojony na kawałki

**la judía verde plana** | płaska fasolka szparagowa

**los tomates maduros rallados** | starte dojrzałe pomidory

**el pimiento rojo** | czerwona papryka

**el diente de ajo** | ząbek czosnku

**las hebras de azafrán** | nitki szafranu

**el colorante alimentario** | barwnik spożywczy

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

**la sal** | sól

### Preparación paso a paso

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

**en primer lugar** | w pierwszej kolejności, po pierwsze

**lavar algo** | umyć coś

**cortar algo** | pokroić coś

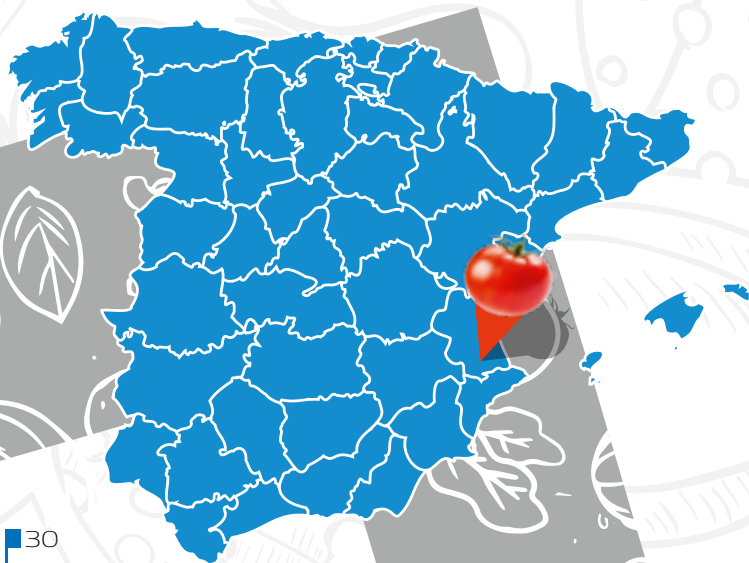
**trocear algo** | pokroić coś na kawałki

**dorar algo** | zarumienić / zezłocić coś

**rehogar algo unos minutos** | podsmażać coś przez kilka minut

**añadir algo** | dodać coś

**hasta que reduzca un poco** | aż trochę się zredukuje



## ¿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](http://espanol.edu.pl)

POBIERZ CZYTNIK KODÓW: [COLORFULMEDIA.PL/CZYTNIK](http://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

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

- **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,

\* **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 uchwytyami 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)

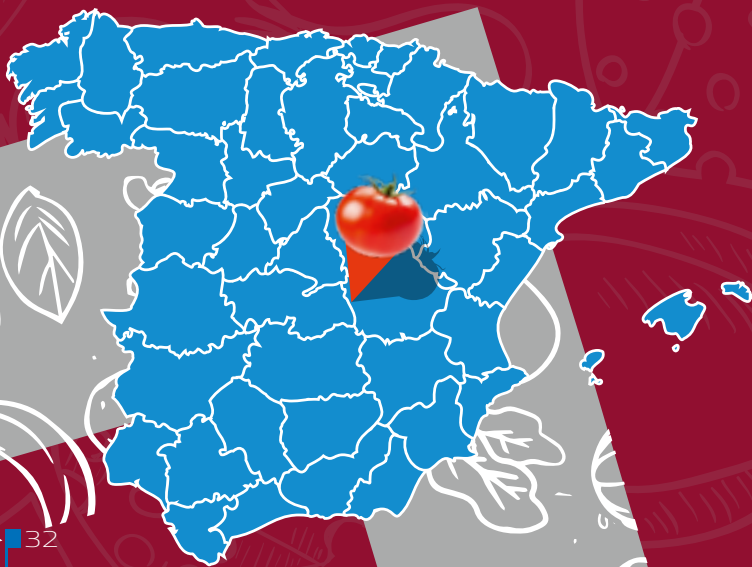
**muy apreciado** | bardzo ceniony, bardzo doceniany

## 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 zmiiksowane/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** | pośród innych niezbędnych składników przepisu  
**la sartén gigante de más de cuatro metros de diámetro** | gigantyczna patelnia o średnicy ponad czterech metrów  
**la ración** | porcja



## WARTO ZAPAMIĘTAĆ

la sartén | patelnia

## Preparación paso a paso

- **Lava y corta** todas las verduras **en dados pequeños**.
- En una **sartén grande con aceite caliente**, **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)

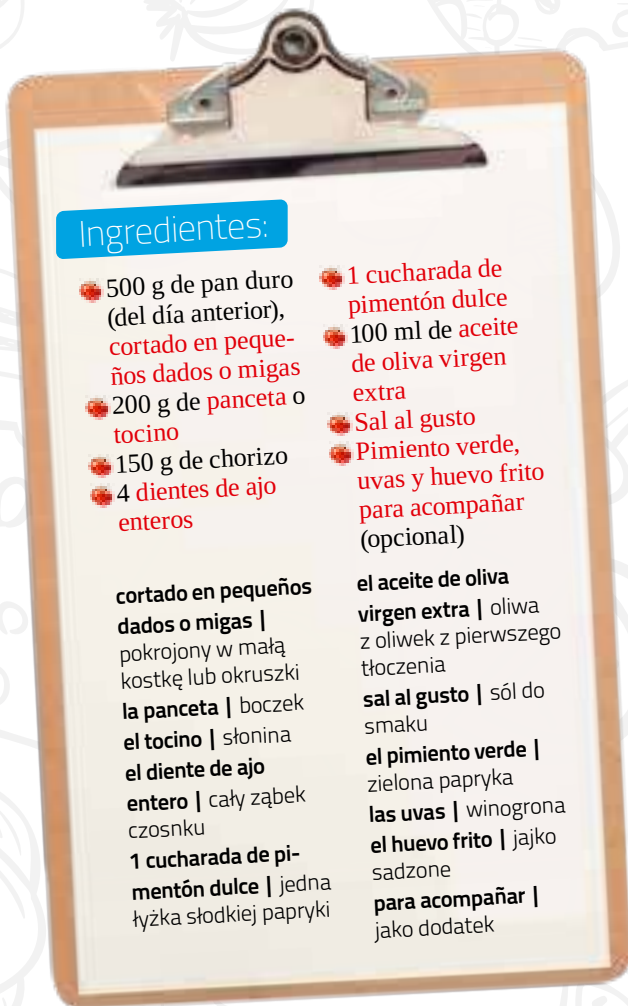
**para dar uso al pan duro del día anterior** | aby wykorzystać czerstwy chleb z poprzedniego dnia

**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

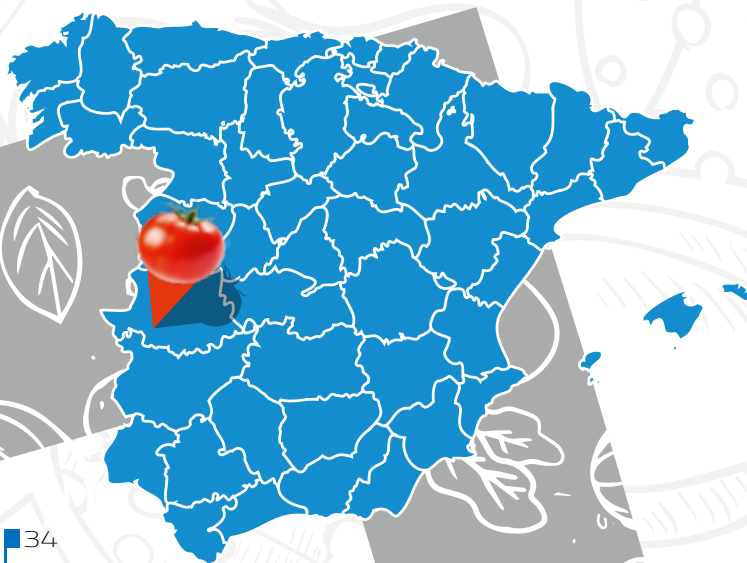
**sal al gusto** | sól do smaku

**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  
**sofríe 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

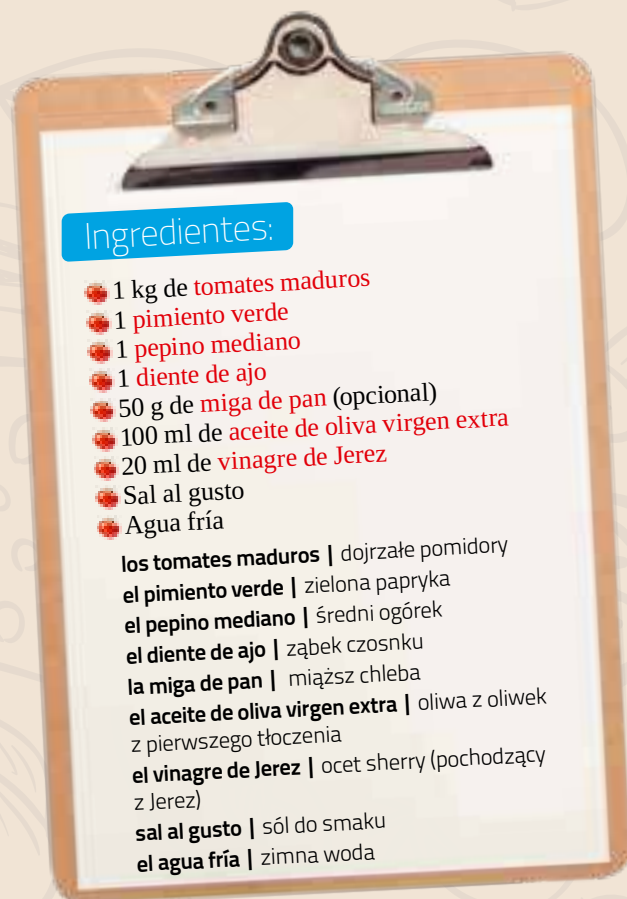
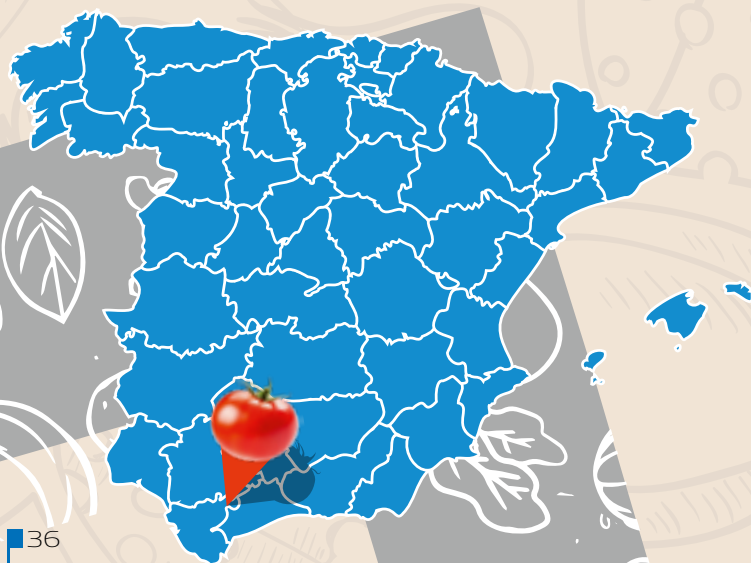
**como el gazpacho de remolacha y de fresa o el salmorejo** | jak gazpacho z buraków, z truskawek lub salmorejo (gęstszy andaluzyjski chłodnik)

**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**.



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

POBIERZ CZYTNIK KODÓW:  
COLORFULMEDIA.PL/CZYTNIK



## 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/lemoniadą 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

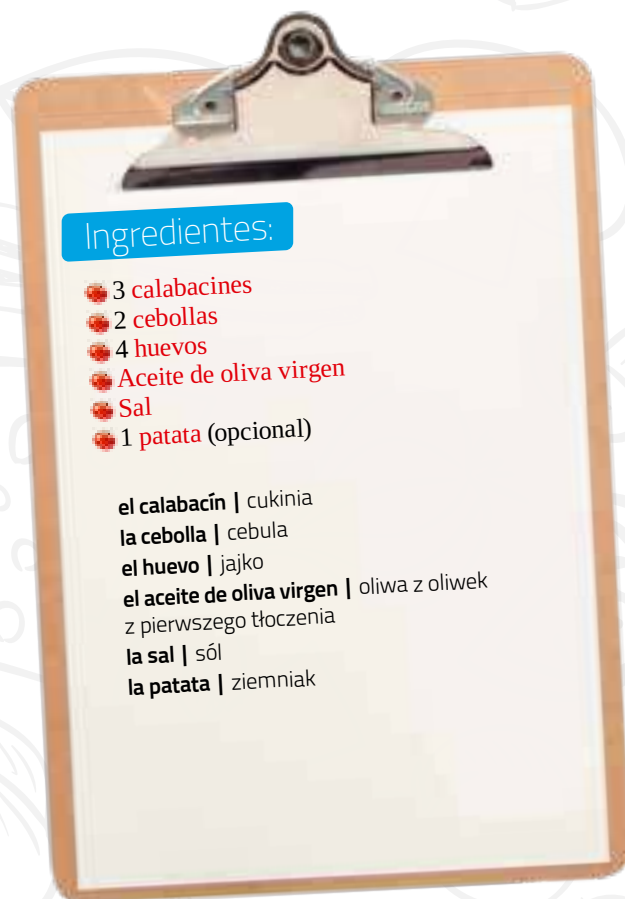
**convertirse en algo** | przekształcić się w coś

**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

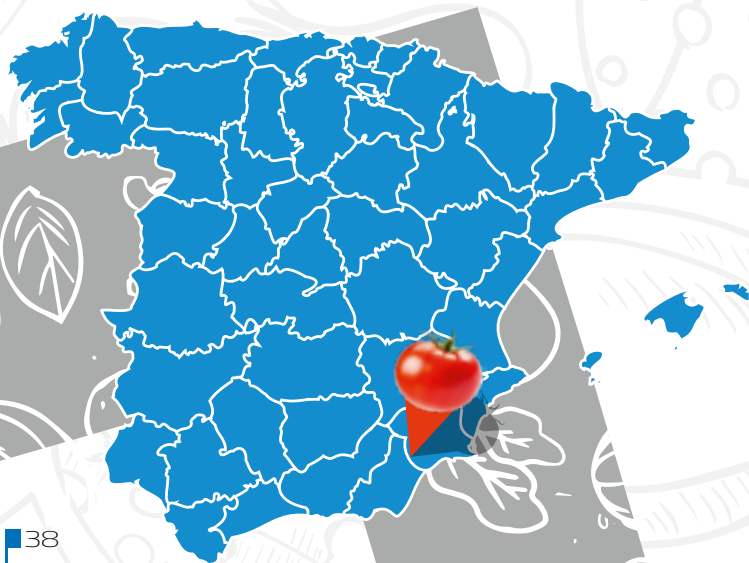
**la cebolla** | cebula

**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

wyбір

\* **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

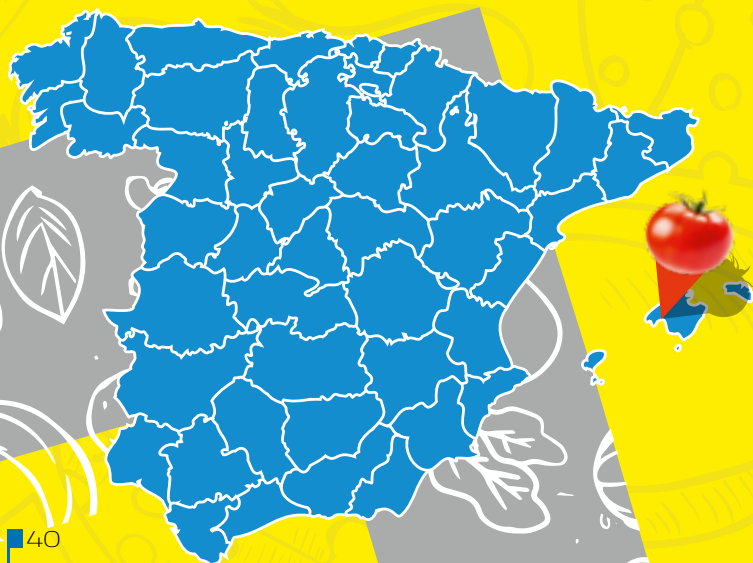
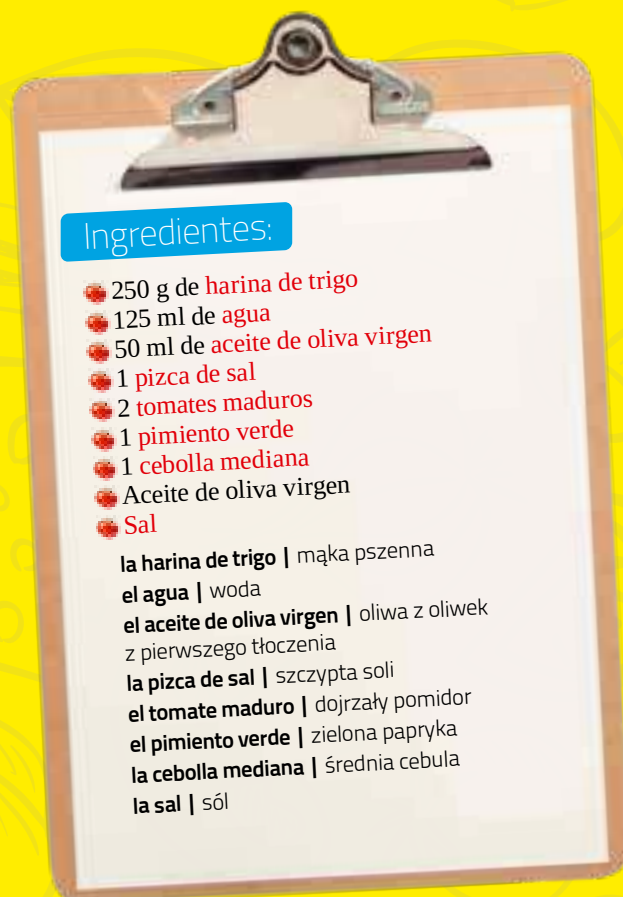
**sabroso** | smaczny

**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

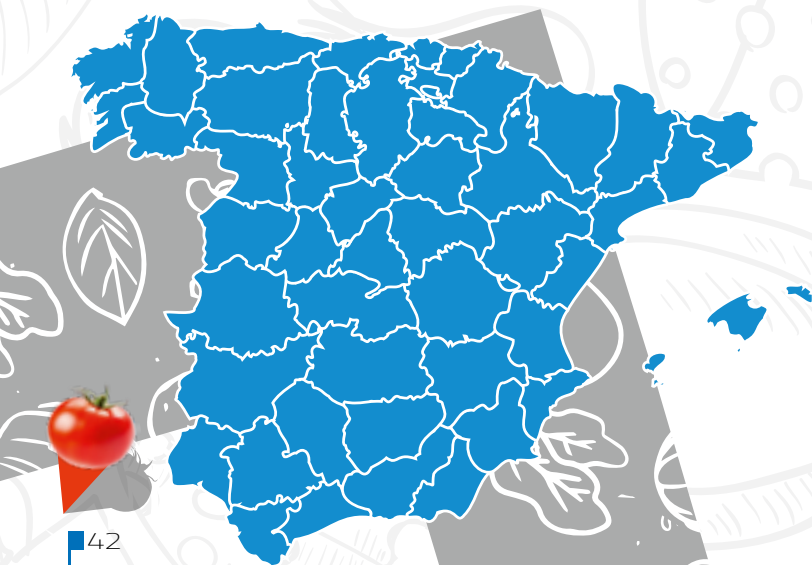
**suficiente para cubrirlas** | wystarczająco, aby je przykryć

**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** | mieszanka

**la cucharadita de comino molido** | łyżeczka mielonego kminu rzymskiego

**la cucharadita de pimentón dulce** | łyżeczka słodkiej mielonej papryki

**la cucharadita de canela molida** | łyżeczka mielonego cynamonu

**la cucharadita de cilantro molido** | łyżeczka mielonej kolendry

**el diente de ajo picado** | posiekany ząbek czosnku

**el caldo de pollo** | bulion z kurczaka

**las verduras al gusto** | warzywa według uznania

**el pimiento** | papryka

**el calabacín** | cukinia

**la zanahoria** | marchewka

**las almendras** | migdały

**las pasas** | rodzynki

## ¿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  
NAGRANIA  
MP3



KOD DOSTĘPU:  
t9h4

LUB ODSŁUCHAJ  
NA STRONIE  
espanol.edu.pl

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 | wino różowe

aportar notas afrutadas | wnosić nuty owocowe

equilibrar las especias del plato | równoważyć smak przypraw w daniu

el tinto | wino czerwone

con un ligero toque especiado | z lekkim korzennym akcentem

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

## Pastela (rodzaj tradycyjnego ciasta marokańskiego)

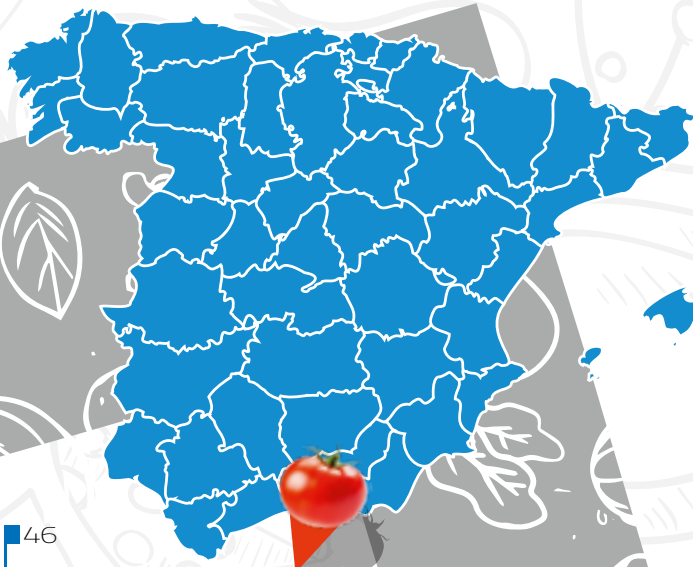
La pastela es una especie de empanada o tarta fina elaborada con masa filo y rellena tradicionalmente de pollo, almendras, huevo y especias como canela, que le aportan un sabor característico al mismo tiempo dulce y salado. Su textura crujiente y su aroma especiado la convierten en un plato muy especial. 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**, **pincélala con mantequilla** y **superpone otra hoja**. Repite hasta usar tres hojas de masa.
- **Rellena con** la mezcla de carne y almendras y **cubre con** las hojas de masa restantes, pincelando cada una con mantequilla.
- **Hornea** durante 25-30 minutos, **hasta que la masa esté dorada y crujiente**.
- Opcionalmente, espolvorea un poco de azúcar glas antes de servir **para realzar el contraste dulce-salado**.

**picar algo** | posiekać coś

**sofreír en mantequilla** | podsmażyć na maśle

**hasta que esté transparente** | aż będzie szkliste

**mezclar algo con algo** | wymieszać coś z czymś

**Precalienta el horno a 180°C.** | Nagrzej piekarnik do 180°C.

**el molde** | forma (do pieczenia)

**pincelar algo con mantequilla** |

posmarować coś masłem (za pomocą pędzelka)

**superponer otra hoja** | nałożyć kolejny arkusz (ciasta)

**rellenar con algo** | nadziać, wypełnić czymś

**cubrir con algo** | przykryć czymś

**hornear algo** | piec coś (w piekarniku)

**hasta que la masa esté dorada y crujiente**

| aż ciasto będzie złociste i chrupiące

**para realzar el contraste dulce-salado** |

aby podkreślić kontrast słodko-słony

## Maridajes

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

Cádiz o Málaga. Para un toque más auténtico y exótico, sería ideal un **té moruno con hierbabuena** o un **vino dulce ligero**.

**a la hora de X** | w momencie X

**encontrar algo** | znaleźć coś

**hay que tener en cuenta que** | należy wziąć pod uwagę, że

**se recurre a vinos del sur de España** | sięga się po wina z południa Hiszpanii

**en caso de elegir vino como opción** |

w przypadku wybrania wina jako opcji

**el blanco seco/semiseco** | białe wytrawne / półwytrawne

**el rosado ligero y afrutado** | nadawać charakterystyczny, jednocześnie słodki i słony, smak

**el té moruno con hierbabuena** | herbata mauretańska z miętą zieloną

**el vino dulce ligero** | lekkie wino słodkie

# Ejercicios

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

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

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

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

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

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

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

la rebanada de pan | kromka chleba

la copa | kieliszek

convertirse en algo | stać się czymś, zmienić się w coś

las bravas | smażone ziemniaki podawane z pikantnym sosem

el jamón | szynka

el manjar | rarytas, smakołyk

enriquecer la experiencia | wzbogacać doświadczenie

# 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](http://kiosk.colorfulmedia.pl)
- **telefonicznie**  
61 833 63 28 lub 663 242 433
- **e-mailem**  
wyślij nam wiadomość:  
[prenumerata@colorfulmedia.pl](mailto: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](mailto: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](http://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](mailto:biuro@colorfulmedia.pl)

## Przydatne adresy



sklep



regulamin



newsletter



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



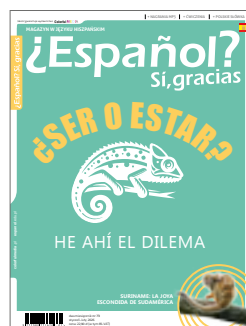
nr 76 **21,90 zł**



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



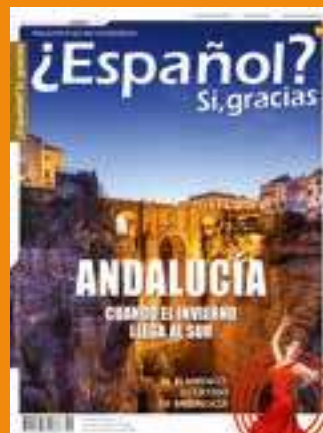
FRANCUSKI



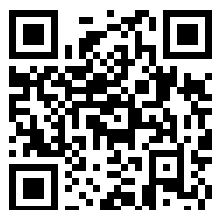
WŁOSKI



HISZPAŃSKI



KUP TERAZ



ANGIELSKI DLA DZIECI

