



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Auxiliar curricular

Meniuri europene și servirea lor



-Iunie 2019-

„Cofinanțat din programul Erasmus+ al Uniunii Europene”

Proiect: ” Practică de calitate - absolvenți competitivi pe piața muncii”

nr. ref. 2018-1-R001-KA102-047986

engleză-română

Autori: prof. Boda Brigitta

prof. dr. Dersidan Ștefania - Anica

Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului și Comisia nu este responsabilă pentru eventuala utilizare a informațiilor pe care le conține

The curricular auxiliary was carried out in order to support the teacher and the student by providing methodology suggestions for the proposed activities. The content of the activities will allow the compensation provided for in the SPP to form.

Adapting to the new requirements of the market economy involves the acquisition of those skills that develop among students high professionalism, initiative, insight, the ability to operate effectively in a dynamic and competitive economic framework. In order to ensure the premises of professional integration of graduates into the labour market, as well as for continuous vocational training, flexibility and adaptation to the types of competences identified as being currently needed and especially in an evolving labour market and adapting to the requirements imposed by economic development at EU level.

Portugal is famous for both its gorgeous beaches, glamorous cities, but also for delicious cuisine. Portuguese cuisine is known for its fresh fish and seafood dishes. If you don't know what to eat in Portugal, we'll give you some suggestions.

Must-see dishes in Portugal:

- ◇ Bacalhau
- ◇ Sopa da Pedra
- ◇ Cataplana
- ◇ Alheira de Mirandela
- ◇ Arroz de Tamboril și Arroz de Marisco
- ◇ Tosta Mista
- ◇ Bifana
- ◇ Sardinhas Assadas
- ◇ Caldeirada de Enguias



Chapter I

Serving rules

MAIN RULES OF SERVICE AND PROTOCOL

- ⇒ Politeness is expressed by attitude, fairness and sincerity, by the attention and promptness with which consumers are served

- ⇒ A fast service is obtained by working methodically, organized, thoughtful; avoiding the installation of fatigue, can be done with the imposition that departures and arrivals in the salon, from its annexes and to them, be done with a well-defined purpose

- ⇒ A good service is done quietly, with precise and fast gestures

- ⇒ Creating a climate of relaxation and ambience requires to avoid expression on the figure of annoyance, mirage, fatigue; there must always be a professional smile, expressing a kind and open nature

- ⇒ The staff must stand in a reverent position, slightly leaning towards the consumer to hear the questions and answers; it is not allowed to arrange clothing in front of consumers, to comb, to clean the nails, to blow the nose etc.

- ⇒ Relations between the waiter and the consumer are carried out through dialogue or through service operations or preparations - which can be done on the left or right side, depending on the basic rule imposed for the situation.



⇒ Serving in general is done in the following order: older women, young women, older men, younger men, teenagers and then children; to the indication of parents children can be served according to older women

⇒ Serving rules

⇒ Before the start of the service, the consumer is announced, using the formula: May I serve you?



⇒ Preparations are not caught or touched with fingers (inventory objects only)

⇒ Do not leave too long between serving two dishes; it is announced when a longer time is needed to prepare a preparation

⇒ Hot dishes are always served in inventory items heated to the appropriate temperature; cold drinks are served in cold glasses

⇒ After consuming the dishes served by all consumers at a meal (or on request) the disposal is carried out

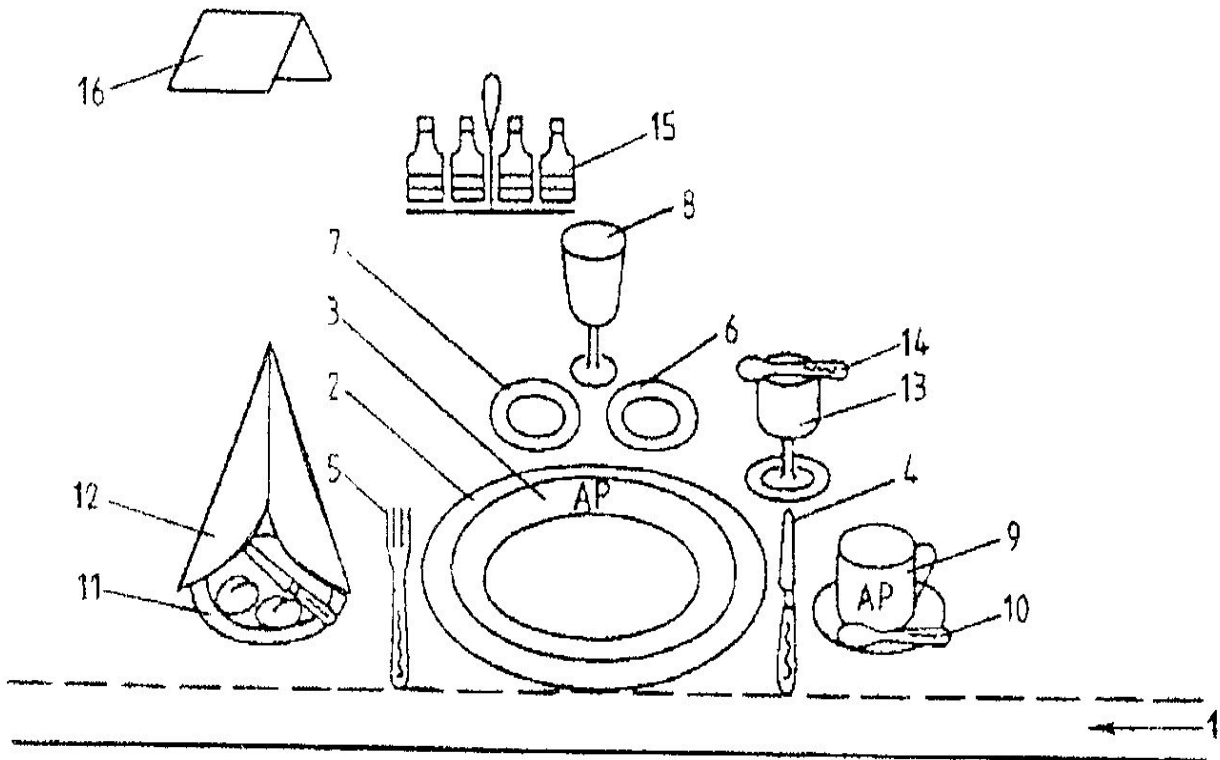
⇒ Consumers should be interspersed between two workers simultaneously performing operations for the service of food or beverages

⇒ The serving objects used when passing the dishes from the objects on which they were mounted, on the plate of consumers - lus, pliers - always sits on the wearer object, thus avoiding the staining of the clothing of consumers, tablecloths, etc.

⇒ After serving each preparation, good appetite is wished, and at the end of the menu the formula is used to be good for you.



Setting breakfast table



1-distance from the edge of the plate to the table top

2.3- large medium plates (for snack)

4-knife for snack

5-fork for snack

6.7-service for butter and jam(sweetness)

8-glass water

9-,10-cup with support plate and teaspoon

11-plate for paine

12-cloth napkin(napkin)

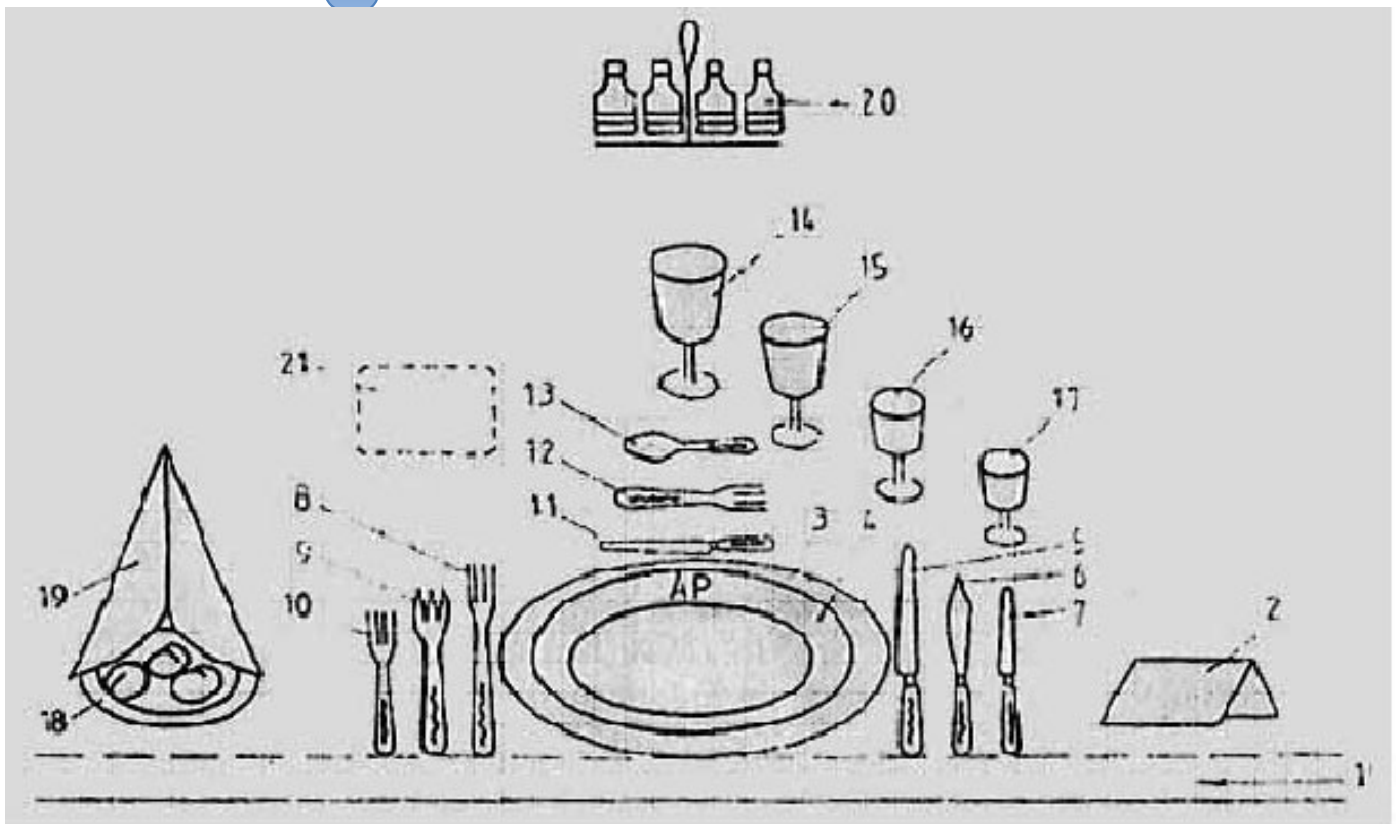
13-pressors

14-glass of soft boiled eggs on the stand with a teaspoon

15-musketeers, oliviers, pepper grinder

16-table number

Arrange lunch for lunch



- | | |
|---|----------------------------|
| 1. distance of 2 – 3 cm from the edge of the table; | 18. small stretched plate; |
| 2. mass number; | 19. napkin; |
| 3. support plate; | 20. olivier; |
| 4. large medium plate (dessertm, here provided for a cold snack); | 21. place for salad |
| 5. large knife (for basic preparation); | |
| 6. fish knife; | |
| 7. snack knife; | |
| 8. large fork; | |
| 9. fish fork; | |
| 10. fork for snack; | |
| 11. dessert knife; | |
| 12. fork for dessert; | |
| 13. teaspoon; | |
| 14. glass for water: | |
| 15. glass for red wine; | |
| 16. glass for white wine; | |
| 17. glass for aperitifs; | |

Arrange dinner table



- | | |
|---------------------------------------|------------------------------|
| 1. Cocktail (appetizer) | 19. Plate |
| 2. Appetizer | 20. Bread plate / butter |
| 3. Fish | 21. Solnita |
| 4. Main course (steak) | 22. Pipernita Miscellaneous: |
| 5. Dessert Knives: | 23. Servet |
| 6. Appetizer | 24. Label learned |
| 7. Fish | 25. Menu |
| 8. Main course (steak) | |
| 9. Dessert | |
| 10. Bread / Butter Spoons / Teaspoons | |
| 11. Soup | |
| 12. Dessert / coffee / tea | |
| 13. Water | |
| 14. Red wine | |
| 15. White wine | |
| 16. Liqueur/appetizer/strength | |
| 17. Champagne Plates / Dishes: | |
| 18. Service plate | |

Chapter II

Specific menus

Bacalhau

Ingredients

2 pieces of bacalhau code already salted
1 large onion
5-6 garlic cloves
1 cup olive oil
black ground pepper
Bay
6 medium potatoes



- ⇒ Take about 6-7 potatoes and make french fries, but leave semi-raw, more made than undone. I'll make them in the oven. I cut them, put them in a tray, add salt and olive oil. I'll give them about 30 minutes at 200 degrees.
- ⇒ Make a bechamel sauce of: 40 gr butter, 40 gr white flour, 150 ml milk + 100 ml water from the boil ing of the fish and 200 ml cream cooking (preferably La Dorna that is milk).
- ⇒ Melt the butter, add the flour and immediately milk. Then mix the cream with the whisk, add salt, pepper and nutmeg (necessarily for all white sauces). Stir continuously, and when it starts to thicken we close and stir a little more until the bottom of the pot cools. Warning: the oala should have double bottom, otherwise it can easily catch. I make double portion of sauce, we like it more creamy.
- ⇒ Clean a large onion and in the pot where the fish boiled, place olive oil and chopped onions. Add the fish and potatoes and mix. Then add the sauce and stir until everything is homogenized. Now it's time to add salt or spices to taste: pepper and nutmeg.
- ⇒ Place everything in a heat-resistant dish, cover with shaved cheese and put in the oven at 200 degrees about 30 min or until the cheese melts and crust on-the-top.



Sopa da Pedra (supă de "pietre")

Ingredients

-2.5 l water

Place everything in a heat-resistant dish, cover with shaved cheese and put in the oven at 200 degrees about 30 min or until the cheese melts and crust on-the-top.

- 1 kg red beans

- 1 pig's ear

- 1 meat chorizo

- 1 blood chorizo (grin)

- 200 g slain

- Two onions

- 2 garlic cloves

- 700g potatoes

- 1 coriander sauce

- Salt, bay and pepper to taste

- ⇒ Wet the beans from day to day. The day before, climb and shave the pig's ear so that it is clean.
- ⇒ Place everything in a heat-resistant dish, cover with shaved cheese and put in the oven at 200 degrees about 30 min or until the cheese melts and crust on-the-top.
- ⇒ On the very day, take beans to bake in the water, along with your ear, sausages, bacon, onions, garlic cloves and golf. Spices of salt and pepper. Add more water if necessary. While the meat and sausages are cooked, remove them from the heat and cut them into pieces.
- ⇒ Then add the potatoes, cut into cubes and well chopped coriander.
- ⇒ Simmer slowly until the potato is boiled. Remove the pan from the heat and insert the previously cut meat.



Cataplana

Ingredients

200 g fresh ocean fish (sea bass, dorada, turbot, bream etc))
6 fresh shrimp
6 vongole
6 mussels
2 black tiger shrimp
50 ml shrimp bisque
2 potatoes
1 red bell pepper
1 yellow bell peppers
1 green bell peppers
1 white onion
1 red
30 ml olive oil
5 garlic cloves
100 ml white wine
salt, pepper, to taste

- ⇒ For shrimp bisque, boil the heads and carapates of shrimp and black tiger shrimp 20 minutes in 200 ml of water. Season with salt to taste and pass everything into the blender. You slip through a fine well and you get bisque, a thick cream soup with a strong flavor.
- ⇒ 6 fresh shrimp
- ⇒ Cut the peppers and julien onions and put them in the cataplana (the cataplana is a traditional Portuguese vessel, but you can use a deep pan, covered with lid). Add olive oil, garlic, white wine, bisque, sliced tomatoes, salt and pepper to taste.
- ⇒ 6 mussels
- ⇒ Cut the potatoes into thick slices and arrange them in circles on the edge of the pan, and in the center you place the seafood and fish gutted, washed and cleaned. Cover with lid and let them boil for 30 minutes. You serve them hot, straight from the boat they were prepared in.



Alheira de Mirandela



Ingredients



Beef 400 g
Vegetables 200 g
Chicken 200 g
Chicken 200 g 0.44 lb
Wheat bread 200 g 0,44 lb
Salt 18 g
Pepper 2.0 g
Paprika 2.0 g
Cayenne 1.0 g
Garlic, crushed 10 g
Olive oil 45 ml



- ⇒ Place the meat in the pan and cover with 1 inch (25 mm) of water. Bring to the boil, then boil until done. Drain the meat and save the broth
- ⇒ Slice the bread, place in the bowl and add the broth. When the bread is soft, mash it adding salt and spices.
- ⇒ Grind the meat through 3/8" (10 mm) plate.
- ⇒ Stuff in 32 mm housings, making 8" (20 cm) long ties.
- ⇒ Smoke with a cold smoke thin at 18° C (64°F) for 2 days.
- ⇒ Fridge. Fry in oil before serving.





Arroz de Tamboril și Arroz de Marisco

Ingredients

1 kg monk fish
100 ml olive oil
2 large onions
5 garlic cloves
qaiser q
1 chilli
4 baked tomatoes
1 small chilli
3 c. Tossoup
300 g caroline rice
2 c. Tea salt
qb white pepper
400 g shrimp crumbs
40 g butter
Mint



- ⇒ Bake the monk fish already cut into cubes. Reserve the cooking water.
- ⇒ In a wide pan sauce in olive oil chopped onions, garlic and coriander.
- ⇒ When the onion is translucent, add the pepper to the strips, red cubes and chopped chilli, involving the ingredients well.
- ⇒ Dilute the tomato pulp into monkfish cooking water and gradually add to sotéed.
- ⇒ After washing, add the rice and season the salt and pepper.
- ⇒ In the middle of cooking rice, add monk fish, previously cooked, and crumbs shrimp.
- ⇒ Finally, wrap the butter, sprinkle with chopped mint.
- ⇒ Serve your monk fish rice with slices of toast.



Amêijoas

Ingredients

1.5 kg of purified clams

1 onion

6 garlic cloves

4 c. olive oil soup

1 coriander sauce

3 c. white wine soup

1 lemon

- ⇒ Make sure the shells are thoroughly cleaned, wash them in running water and let them drain inside a network colander.
- ⇒ Bring onions and garlic cloves, finely chopped, to the fire with olive oil until they start to brown.
- ⇒ Add chopped coriander legs, include clams and mix.
- ⇒ White wine sauces, cover and boil over moderately for about 5 minutes or until the shells open, stirring the pan from time to time, so that all receive heat equally.
- ⇒ Sprinkle with coriander leaves and water with lemon juice.



Tosta Mista

Ingredients

Bread - 2 rustic slices

Slain - 3

Fiambre - 4.

Flemish cheese - 6

Pepper - A pinch

Mayonnaise - 2 teaspoons

Butter - To Barr



⇒ Start by grilling the slain in a grillfrying pan with a touch of pepper on top, let it be fine.

⇒ Now, he rides the sandwich, begins by banning with mayonnaise inside the two slices, then puts on top of the slice, cheese, ham, cheese, bacon, cheese and the last slice on top.

⇒ It leads to a barbecue sandwich until all the cheese is well melted and well toasted bread.

⇒ After roasting bar outside with butter and is ready to serve.



Bifana

INGREDIENTE

4 fart
4 enclosures
4 garlic cloves
100 ml white wine
1 tbsp lard
1 teaspoon (tea) of colorau
1 bay leaf
Salt



- ⇒ Start by grilling the slain in a grillfrying pan with a touch of pepper on top, let it be fine.
- ⇒ Peel the garlic cloves and crush them. Beat the tickle gently with a kitchen hammer and put them on a tray. Season with salt and add garlic, colorau, bay and wine. Tape with hanging foil and bake at cold marination for about 30 minutes.
- ⇒ Now, he rides the sandwich, begins by banning with mayonnaise inside the two slices, then puts on top of the slice, cheese, ham, cheese, bacon, cheese and the last slice on top.
- ⇒ After the indicated time, bring to the heat a pan with lard and leave to melt. Drain the meat and fry on both sides over low heat until it is very sweet.
- ⇒ It leads to a barbecue sandwich until all the cheese is well melted and well toasted bread.
- ⇒ In the same pan, pour the marinade of the meat and leave to be established, stirring from time to time. Add the meat again and cook for another 2 or 3 minutes. Arrange the yet hot tickle inside the housings and serve.



Sardinhas Assadas

INGREDIENTE

12-16

fresh sardines (cleaned, washed)

salt and pepper,

Olive oil

4-6 baked bell peppers

4-6 baked chilli

600 g new baked or boiled potatoes

green salad cut fine fringe with green onions

lemon juice

- ⇒ Start by grilling the sardines in a grillfrying pan with a touch of pepper on top, let it be fine.
- ⇒ Before baking sardines put them in a container with drainer and sprinkle them profusely with coarse salt.
- ⇒ Now, he makes the sandwich, begins by basting with mayonnaise inside the two slices, then puts on top of the slice, cheese, ham, cheese, bacon, cheese and the last slice on top.
- ⇒ After the indicated time, bring to the heat a pan with lard and leave to melt. Drain the meat and fry on both sides over low heat until it is very sweet.
- ⇒ It leads to a barbecue sandwich until all the cheese is well melted and well toasted bread.
- ⇒ Prepare the barbecue embers and heat the grill well (it is important, so the sardines do not stick to the grill), placing it at a distance of about 5 cm from the embers.
- ⇒ Remove sardines for a platter and accompany with corn bread and pepper salad.



Caldeirada de Enguias

INGREDIENTE

1/2 Kg and 1 kg of eels

Olive oil

5 garlic

4 onions

6 potatoes

1 tbsp saffron

White wine

Salt

Vinegar

- ⇒ Now, he rides the sandwich, begins by banning with mayonnaise inside the two slices, then puts on top of the slice, cheese, ham, cheese, bacon, cheese and the last slice on top.
- ⇒ Tame eels with water and some vinegar. Put a thread of olive oil and garlic cloves in a pan and leave brown.
- ⇒ Onion peel and break them to slices. Put a layer of onion in the pan.
- ⇒ Uncover the potatoes and cut them to slices. Place a layer of potatoes on the onion layer.
- ⇒ Place a layer of eel on potatoes. New layer of onions, new layer of potatoes, new layer of eels and so on.
- ⇒ Put the Indian saffron to taste. Water with ripe white wine. Season with salt and a little vinegar.
- ⇒ Add a broken tomato to slices. Let's settle until the potatoes are cooked.
- ⇒ Remove much of the sauce to make eel soup.



- ⇒ So the soup is appetizing, boiling in a small container, a little olive oil, 2 cloves of chopped garlic, salt and a vinegar caic.

Auxiliarul curricular s-a realizat cu scopul de a veni în sprijinul profesorului și al elevului oferind sugestii metodologie pentru activitățile propuse. Conținutul activităților va permite formarea competențelor prevăzute în SPP.

Adaptarea la noile cerințe ale economiei de piață, presupune însușirea acelor competențe care să dezvolte în rândul elevilor înaltul profesionalism, inițiativa, perspicacitatea, abilitatea de a opera eficace într-un cadru economic dinamic și concurențial. Pentru asigurarea premiselor integrării profesionale a absolvenților pe piața muncii, cât și pentru formarea profesională continuă, este nevoie de flexibilitate și adaptare la tipurile de competențe identificate ca fiind necesare în prezent și mai ales în viitor pe o piață a muncii aflată în continuă schimbare și adaptare la cerințele impuse de dezvoltarea economică la nivelul UE.

Portugalia este faimoasă atât pentru plajele sale superbe, orașele pline de farmec, dar și pentru preparatele delicioase. Bucătăria portugheză este cunoscută pentru preparatele sale proaspete pe bază de pește și fructe de mare. Dacă nu știi ce să mănânci în Portugalia, îți oferim noi câteva sugestii.

Nu rata în Portugalia preparatele:

- ◇ Bacalhau
- ◇ Sopa da Pedra
- ◇ Cataplana
- ◇ Alheira de Mirandela
- ◇ Arroz de Tamboril și Arroz de Marisco
- ◇ Tosta Mista
- ◇ Bifana
- ◇ Sardinhas Assadas
- ◇ Caldeirada de Enguias



Capitolul I

Reguli de servire

PRINCIPALELE REGULI DE SERVIRE SI PROTOCOL

- ⇒ Politeea se exprima prin atitudine, corectitudine si sinceritate, prin atentia si promptitudinea cu care consumatorii sunt serviti

- ⇒ Un serviciu rapid se obtine lucrându-se metodic, organizat, gândit; evitarea instalarii oboselii, se poate face cu impunerea ca plecările si venirile în salon, de la anexele acestuia si catre ele, sa se faca cu un scop bine definit

- ⇒ Un bun serviciu se face în liniste, cu gesturi precise si rapide

- ⇒ Crearea unui climat de destindere si ambianta impune sa se evite exprimarea pe figura a enervării, mirării, oboselii; totdeauna trebuie sa existe un zâmbet profesional, care sa exprime o fire amabila si deschisa

- ⇒ Personalul trebuie sa stea într-o pozitie reverentioasa, puțin aplecat înspre consumator pentru a auzi întrebările si raspunsurile; nu este permis sa se aranjeze tinuta vestimentara în fata consumatorilor, sa se pieptene, sa se curete unghiile, sa se sufle nasul etc.

- ⇒ Relatiile dintre chelner si consumator se efectueaza prin dialog sau prin operatii de manipulare a obiectelor de servire sau a preparatelor - care se pot realiza pe partea stânga sau dreapta, functie de regula de baza impusa pentru respectiva situatie.



⇒ Servirea în general se face în următoarea ordine: femeile mai în vârstă, femeile tinere, bărbații mai în vârstă, bărbații mai tineri, adolescenții și apoi copiii; la indicația părinților copiii pot fi serviți după femeile mai în vârstă



⇒ Înainte de începerea servirii se anunță consumatorul respectiv, folosindu-se formula: *Îmi permiteți să vă servesc?*

⇒ Preparatele nu sunt prinse sau atinse cu degetele (numai cu obiecte de inventar)

⇒ Nu se lasă prea mult timp între servirea a două preparate; se anunță când este necesar un timp mai îndelungat pentru pregătirea unui preparat

⇒ Preparatele calde se servesc întotdeauna în obiecte de inventar încălzite la temperatura corespunzătoare; băuturile reci se servesc în pahare reci

⇒ După consumarea preparatelor servite de către toți consumatorii de la o masă (sau la cerere) se efectuează debarasarea

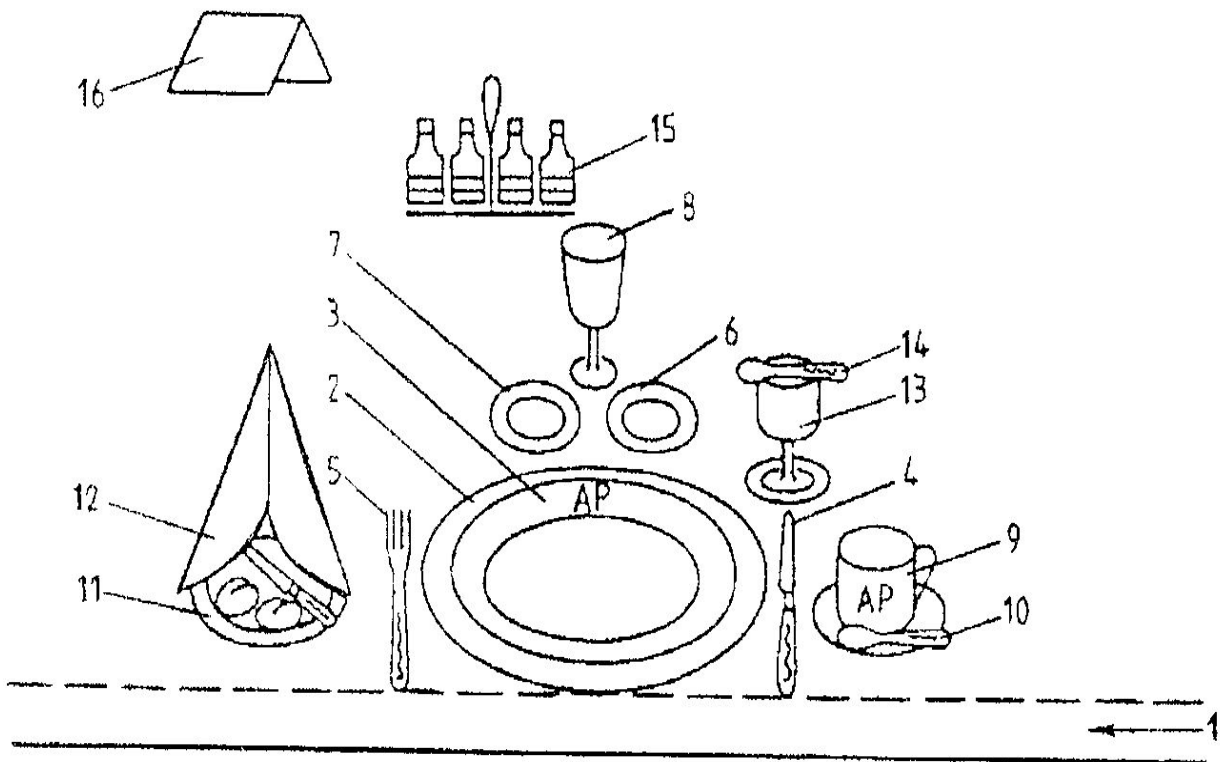
⇒ Se evită ca, în timpul servirii, consumatorii să fie intercalați între doi lucrători care efectuează simultan operații de servire a preparatelor sau a băuturilor

⇒ Obiectele de servire folosite la trecerea preparatelor din obiectele pe care au fost montate, pe farfuria consumatorilor - lăști, clește - se așază întotdeauna pe obiectul purtător, evitându-se astfel patarea îmbrăcăminții consumatorilor, a feței de masă etc.

⇒ După servirea fiecărui preparat, se urează pofta bună, iar la terminarea meniului se folosește formula să vă fie de bine.



Aranjarea mesei pentru mic dejun



1-distanța de la marginea farfuriei la blatul mesei

2,3- farfurii mijlocii întinse(pentru gustare)

4-cuțit pentru gustare

5-furculiță pentru gustare

6,7-serviciul pentru unt și gem(dulceata)

8-pahar pentru apă

9-,10-ceașcă cu farfurie suport și linguriță

11-farfurie pentru pâine

12-șervet de pânză(șervețel)

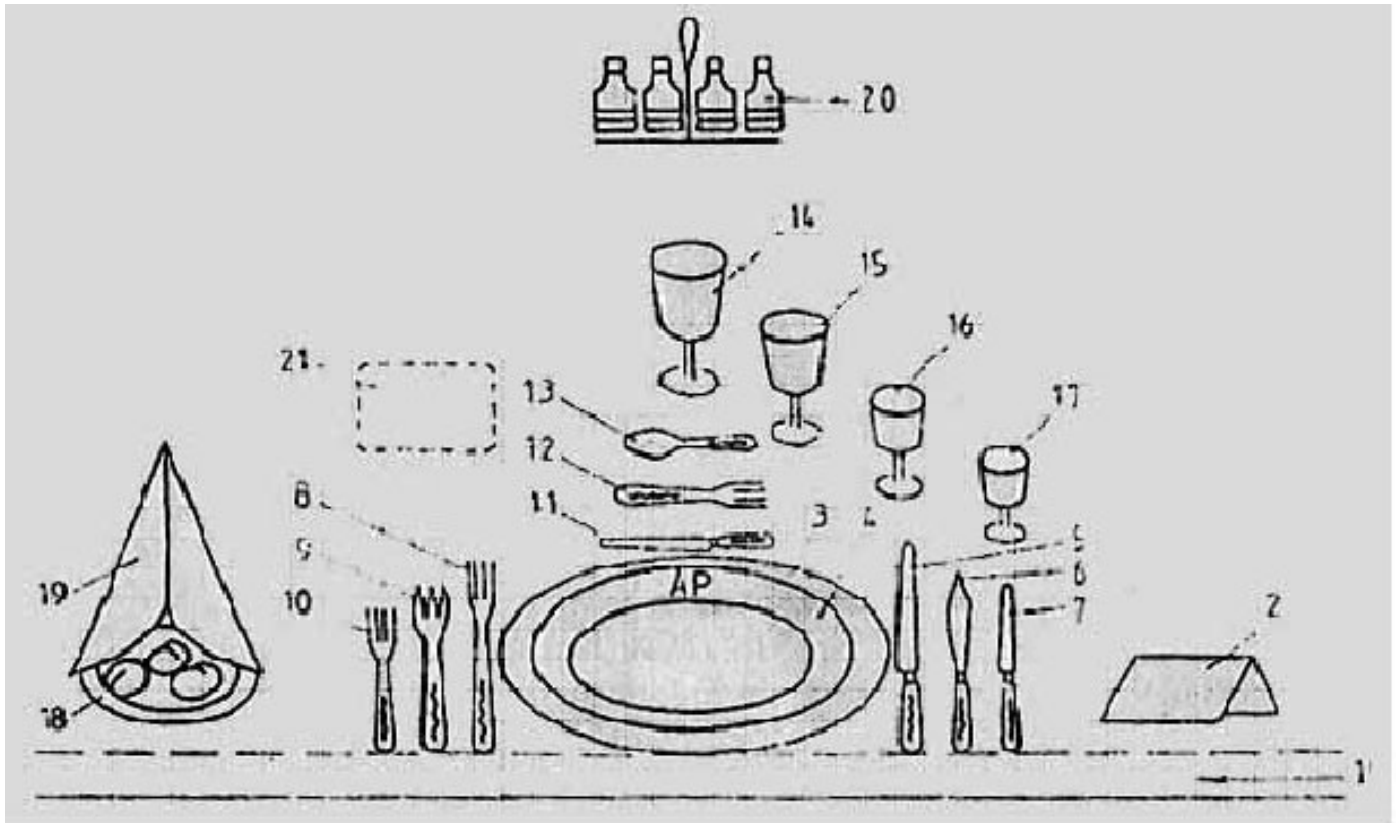
13-presărătoare

14-paharul cu ouă fierte moi pe suport cu linguriță

15-muștarierie,oliviere,râșniță pentru piper

16-numărul mesei

Aranjarea mesei pentru prânz



1. distanță de 2 – 3 cm de la marginea mesei;
2. număr de masă;
3. farfurie suport;
4. farfurie mijlocie întinsă (de desertm, aici prevăzută pentru o gustare rece);
5. cuțit mare (pentru preparatul de bază);
6. cuțit pentru pește;
7. cuțit pentru gustare;
8. furculiță mare;
9. furculiță pentru pește;
10. furculiță pentru gustare;
11. cuțit pentru desert;
12. furculiță pentru desert;
13. linguriță;
14. pahar pentru apă;
15. pahar pentru vin roșu;
16. pahar pentru vin alb;
17. pahar pentru aperitive;
18. farfurie întinsă mică;
19. șervet;
20. olivieră;
21. loc pentru salatiere

Aranjarea mesei pentru cină



<p>Furculite:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocktail (aperitiv) 2. Aperitiv 3. Peste 4. Fel principal (friptura) 5. Desert 	<p>Cutite:</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Aperitiv 7. Peste 8. Fel principal (friptura) 9. Desert 10. Paine / unt 	<p>Linguri / Lingurite</p> <ol style="list-style-type: none"> 11. Supa 12. Desert / cafea / ceai
<p>Pahare:</p> <ol style="list-style-type: none"> 13. Apa 14. Vin rosu 15. Vin alb 16. Lichior/aperitiv/tarie 17. Sampanie 	<p>Farfurii / vesela:</p> <ol style="list-style-type: none"> 18. Farfurie serviciu 19. Farfurie 20. Farfurie paine / unt 21. Solnita 22. Pipernita 	<p>Diverse:</p> <ol style="list-style-type: none"> 23. Servet 24. Eticheta invtat 25. Meniu

Capitolul II

Meniuri specifice

Bacalhau

INGREDIENTE

- 2 bucati de cod bacalhau sarat deja inmuat
- 1 ceapa mare
- 5-6 catei usturoi
- 1 pahar ulei de masline
- piper negru macinat
- dafin
- 6 cartofi medii



- ⇒ Se iau cam 6-7 cartofi și se fac cartofi prăjiți, însă se lasă semi cruzi, mai mult făcuți decât nefăcuți. Eu îi fac la cuptor. Îi tai, îi pun într-o tavă, adaug sare și ulei de măsline. Îi las vreo 30 minute la 200 grade.
- ⇒ Se face un sos bechamel din: 40 gr unt, 40 gr făină albă, 150 ml lapte + 100 ml apă din fiertura peștelui și 200 ml smântână de gătit (de preferat La Dorna că e din lapte).
- ⇒ Se topește untul, se adaugă făina și imediat laptele. Apoi, smântâna se amestecă cu telul, se adaugă sare, piper și nucșoară (neaparat, pentru toate sosurile albe). Amestecăm continuu, iar când începe să se îngroașe închidem și mai amestecăm un pic până se răcește fundul oalei. Atenție: oala ar trebui să aibă fund dublu, altfel se poate prinde ușor. Eu fac porție dublă de sos, ne place mai cremos.
- ⇒ Se curăță o ceapă mare iar în oala în care a fiert peștele, se pune ulei de măsline și ceapa tăiată rondele. Se adaugă peștele și cartofii și se amestecă. Apoi, se adaugă sosul și amestecăm până se omogenizează totul. Acum e momentul să mai adaugăm sare sau condimente după gust: piper și nucsoara.
- ⇒ Se pune totul într-un vas termorezistent, se acoperă cu cașcaval ras și se pune la cuptor la 200 grade vreo 30 min sau până se topește cașcavalul și se face crustă pe de-asupra.



Sopa da Pedra (supă de “pietre”)

INGREDIENTE

- 2,5 l apă
- 1 kg fasole rosie
- 1 ureche de porc
- 1 chorizo de carne
- 1 chorizo de sânge (morcela)
- 200 g slănină
- 2 cepe
- 2 catei de usturoi
- 700g cartofi
- 1 sos de coriandru
- Sare, dafin și piper după gust

- ⇒ Udă fasolea de la o zi la alta. Cu o zi înainte, urca și bărbierit urechea porcului, astfel încât acesta este curat.
- ⇒ Chiar în ziua, ia fasole pentru a coace în apă, împreună cu urechea, cârnați, slănină, ceapa, catei de usturoi și golful. Condimente de sare și piper. Adăugați mai multă apă, dacă este necesar. În timp ce carnea și cârnații sunt fierte, scoateți-le de pe căldură și taie-le în bucăți.
- ⇒ Apoi se adaugă cartofii, se taie în cuburi și coriandru bine tocat.
- ⇒ Fierbeți încet până când cartoful este fiert. Scoateți tigaia din căldură și introduceți carnea tăiată anterior.



Cataplana

INGREDIENTE

200 g pește oceanic

proaspăt (biban de mare, dorada, calcan, plătică etc)

6 creveți proaspeți

6 vongole

6 midii

2 creveți black tiger

50 ml bisque de creveți

2 cartofi

1 ardei gras roșu

1 ardei gras galben

1 ardei gras verde

1 ceapă albă

1 roșie

30 ml ulei de măsline

5 căței usturoi

100 ml vin alb

sare, piper, după gust



- ⇒ Pentru bisque de creveți, fierbi capetele și carapacele creveților și ale creveților black tiger 20 de minute, în 200 ml de apă. Condimentezi cu sare după gust și pasezi totul în blender. Strecori printr-o sită fină și obții bisque, o supă-cremă groasă, cu aromă puternică.
- ⇒ Tai ardeii și ceapa julien și le pui în cataplana (cataplana este un vas tradițional portughez, dar poți folosi o tigaie adâncă, acoperită cu capac). Aaugi ulei de măsline, usturoi, vin alb, bisque, roșiile tăiate felii, sare și piper după gust.
- ⇒ Tai cartofii în felii groase și le aranjezi în cerc, pe marginea tigăii, iar în centru așezi fructele de mare și peștele eviscerat, spălat și curățat. Acoperi cu capac și le lași să fiarbă 30 de minute. Le servești fierbinți, direct din vasul în care au fost pregătite.



Alheira de Mirandela



INGREDIENTE



Carne de vită 400 g
Legume 200 g
Pui 200 g
Pui 200 g 0.44 lb
Pâine de grâu 200 g 0,44 lb
Sare 18 g
Piper 2,0 g
Boia de ardei 2.0 g
Cayenne 1.0 g
Usturoi, zdrobit 10 g
Ulei de măsline 45 ml



- ⇒ Se pune carnea în tigaie și se acoperă cu 1 inch (25 mm) de apă. Se aduce la fierbere, apoi se fierbe până se face. Se scurge carnea și de a salva bulion.
- ⇒ Felie de pâine, locul în castron și se adaugă bulion. Când pâinea este moale, mash-l adăugarea de sare și condimente.
- ⇒ Se macină carnea prin 3/8 "(10 mm) placă.
- ⇒ Îndesați în carcuse de 32 mm, făcând legături lungi de 8" (20 cm).
- ⇒ Fumați cu un fum rece subțire la 18° C (64° F) timp de 2 zile.
- ⇒ Frigider. Se prăjește în ulei înainte de servire.





Arroz de Tamboril și Arroz de Marisco

INGREDIENTE

1 kg de pește-călugăr
100 ml ulei de măsline
2 cepe mari
5 catei de usturoi
coriandru qb
1 ardei iute
4 tomate coapte
1 ardei iute mic
3 c. supă de tos
300 g orez caroline
2 c. sare de ceai
qb piper alb
400 g crevete firimituri
40 g unt
mentă



- ⇒ Coaceți peștele-călugăr deja tăiate în cuburi. Rezerva apa de gatit.
- ⇒ Într-o tigaie largă sote în ulei de măsline ceapa tocata, usturoi si coriandru.
- ⇒ Când ceapa este translucidă, se adaugă piperul în fâșii, roșii cuburi și ardei iute tocat, implicând bine ingredientele.
- ⇒ Se diluează pulpa de roșii în apă de gătit monkfish și se adaugă treptat la sotéed.
- ⇒ După spălare, se adaugă orezul și se condimentează sarea și piperul.
- ⇒ În mijlocul de gătit orez, se adaugă pește-călugăr, anterior fierte, și crevete firimituri.
- ⇒ În cele din urmă, înfășurați untul, se presara cu menta tocata.
- ⇒ Serviți-vă orezul de pește-călugăr cu felii de pâine prăjită.



Amêijoas

INGREDIENTE

- 1,5 kg de scoici purificate
- 1 ceapă
- 6 catei de usturoi
- 4 c. supă de ulei de măsline
- 1 sos de coriandru
- 3 c. supa de vin alb
- 1 lămâie

- ⇒ Asigurați-vă că scoicile sunt bine curățate, spălați-le în apă curentă și lăsați-le să se scurgă în interiorul unei strecurătoare de rețea.
- ⇒ Se aduce ceapa și cateii de usturoi, tocat fin, la foc cu ulei de măsline până când încep să maro.
- ⇒ Adăugați picioarele coriandru tocat, să includă scoici și se amestecă.
- ⇒ Sote cu vin alb, se acoperă și se fierbe la foc moderat aproximativ 5 minute sau până când scoicile se deschid, agitând tigaia din când în când, astfel încât toate să primească căldură în mod egal.
- ⇒ Se presara cu frunze de coriandru și apă cu suc de lamaie.



Tosta Mista

INGREDIENTE

Pâine - 2 felii rustice

Slănină - 3

Fiambre - 4.

Brânză flamandă - 6

Piper - Un vârf de cuțit

Maioneza - 2 lingurite

Unt - Pentru a Barr



- ⇒ Începeți prin grill-ul de slănină într-o tigaie grillfrying, cu un dram de piper pe partea de sus, lăsați-l să fie bine.
- ⇒ Acum, el plimbari sandwich, începe prin a interzice cu maioneza interiorul celor două felii, apoi pune pe partea de sus a felie, brânză, șuncă, brânză, bacon, brânză și ultima felie pe partea de sus.
- ⇒ Aceasta duce la un sandwich gratar pana la toate brânză este bine topit și pâine bine prăjită.
- ⇒ După prăjire bar în afara cu unt și este gata pentru a servi.



Bifana

INGREDIENTE

4 bășină
4 carcase
4 catei de usturoi
100 ml vin alb
1 lingura de untură
1 lingurita (ceai) de colorau
1 foi de dafin
Sare



- ⇒ Coaja de catei de usturoi și zdrobiți-le. Batebifanas ușor cu un ciocan de bucătărie și puneți-le pe o tavă. Se condimentează cu sare și se adaugă usturoiul, colorau, golful și vinul. Bandă cu folie de agățare și se coace la marinare rece pentru aproximativ 30 de minute.
- ⇒ După timpul indicat, se aduce la căldură o tigaie cu untură și se lasă să se topească. Se scurge carnea și se prăjește pe ambele părți, la foc mic, până când este foarte dulce.
- ⇒ În aceeași tigaie, se toarnă marinata cărnii și se lasă să fie stabilită, amestecând din când în când. Se adaugă carnea din nou și bucătar pentru încă 2 sau 3 minute. Aranjați bifanas, încă fierbinte, în interiorul carcaselor și se servește.



Sardinhas Assadas

INGREDIENTE

12-16

sardine proaspete (curatate, spalate)

sare si piper,

ulei de masline

4 -6 ardei grasi copti

4-6 ardei iuti copti

600 g cartofi noi copti sau fierti

salata verde taiata franjuri fine cu ceapa verde

suc de lamaie



⇒ Înainte de coacere sardine le pune într-un recipient cu scurgător și stropi-le abundant cu sare grosier.

⇒ După timpul indicat, se aduce la căldură o tigaie cu untură și se lasă să se topească. Se scurge carnea și se prăjește pe ambele părți, la foc mic, până când este foarte dulce.

⇒ Se prepară embers de gratar si se incalzeste gratar bine (este important, astfel încât sardinele nu se lipesc de gratar), plasându-l la o distanță de aproximativ 5 cm de la embers.

⇒ Scoateți sardine pentru un platou și să însoțească cu pâine de porumb și salată de piper.



Caldeirada de Enguias

INGREDIENTE

1/2 Kg și 1 kg de țipari

Ulei de măsline

5 usturoi

4 ceapa

6 cartofi

1 lingura șofran

vin alb

sare

oțet

rosii

- ⇒ Îmblânzește țiparii cu apă și niște oțet. Pune un fir de ulei de măsline și căței de usturoi într-o tigaie și lăsați maro.
- ⇒ Coaja de ceapa și se rupe-le la felii. Pune un strat de ceapă în tigaie.
- ⇒ Decojește cartofii și taie-i la felii. Se pune un strat de cartofi pe stratul de ceapă.
- ⇒ Locul un strat de anghilă pe cartofi. Strat nou de ceapă, strat nou de cartofi, strat nou de țipari și așa mai departe.
- ⇒ Pune șofran Indias la gust. Apă cu vin alb copt. Se condimentează cu sare și puțin oțet.
- ⇒ Adauga o roșie rupt la felii. Să se stabilească până când cartofii sunt fierte.
- ⇒ Scoateți o mare parte din sos pentru a face supă de anghilă.



- ⇒ Astfel încât supa este apetisant, fierbere într-un recipient mic, un pic de ulei de măsline, 2 catei de usturoi tocat, sare și un calice de oțet.
- ⇒ Adauga acest preparat la sos de supă, și pe fiecare fel de mâncare acoperi cu supe de pâine.
- ⇒ După servirea supă, tocana este servit deja cu sos mic.
- ⇒ Anghilă ar trebui să fie mici sau mijlocii

Bibliografie

BIBLIOGRAFIE

1. Dobrescu, E ; Stavrositu, S- Tehnica servirii consumatorilor, Ed. Didactica Si Pedagogica , Bucuresti, 2006
2. Florea,C- Ghidul chelnerului, Ed. Rai, Bucuresti, 1995
3. Pool, N; Serban, A- Notiuni fundamentale de igiena, Ed. Coresi, Bucuresti, 1998
4. Niculescu, R- Tehnologia restaurantelor, Ed. Iter-rebs, Bucuresti, 1998
5. Stavrositu, S- Arta serviciilor in restaurante si baruri, tehnologie culinara, serviciile hoteliere, Ed. Arta serviciilor in turism, Bucuresti
6. Capota,V; Mihai, S- Alimentatia publica – manual pentru clasa aX-a, SAM, calificarea profesionala lucrator in alimentatia publica, Ed. CD Press, Bucuresti, 2008
7. Mihai, S-Alimentatie publica si turism, manual pentru clasa a IX-a – Instruire practica, SAM, Ed. Niculescu, 2006
8. <https://life.ro/ce-sa-mananci-in-portugalia/>
9. <http://bdmasterchef.blogspot.com/2013/02/principalele-reguli-de-servire-si.html?m=1>

