

HISZPAŃSKIE OLIWKI

PRZEPISY

LIABIE TO!



WWW.HISZPANSKIEOLIWKI.PL

CZY WIESZ, ŻE...

Oliwki są częścią kultury kulinarnej Hiszpanii oraz jednym z kluczowych składników diety śródziemnomorskiej. Hiszpania jest światowym liderem w produkcji i eksporcie oliwek, a ze słonecznej Andaluzji, południowego regionu Hiszpanii, pochodzi aż 80% całej produkcji.

Hiszpania jest obecnie największym i najważniejszym dostawcą oliwek w Polsce. W ostatnim roku na nasz rynek trafiło aż 6800 ton hiszpańskich oliwek.

Oliwki są zbierane ręcznie. Zielone i czarne pochodzą z tych samych drzew, o ich kolorze decyduje etap dojrzewania, na którym zostają zerwane (zielone zbierane są wcześniej). Istnieje wiele odmian oliwek, które przygotowane na różne sposoby trafiają we wszelkie gusta. Oliwki powinny być na stole zawsze: z pestką lub bez, zielone czy czarne, jako aperitif, przystawka, w sałatkach, jako składnik codziennych i świątecznych dań... To owoce stanowiące esencję smaku wielu potraw i niezbędny dodatek posiłków.

Oliwki mają wysoką wartość odżywczą. Są cennym źródłem **przeciwutleniaczy i minerałów** oraz **nienasyconych kwasów tłuszczowych** (powodujących obniżenie poziomu złego cholesterolu). Są bogate w **związki mineralne i mikroelementy** - przede wszystkim **fosfor, potas, żelazo i magnez**, a także **prowitaminę A** oraz **witaminę E**.



Hiszpańskie oliwki stanowią doskonałą – lekką i zdrową alternatywę dla wysokokalorycznych przekąsek takich jak chipsy czy orzeszki.

oliwki	(100g)	150 kcal
chipsy	(100g)	557 kcal
orzeszki	(100g)	600 kcal

LUBIE TO!

PRZEPIS NA ...

TAPENADA (PASTA) Z CZARNYCH HISPZAŃSKICH OLIVEK

Składniki:

- 250 g czarnych oliwek hiszpańskich bez pestek
- 4 łyżki stołowe kaparów
- ząbek czosnku
- 8 łyżek stołowych oliwy z oliwek extra virgin
- 2 łyżki stołowe musztardy
- czarny pieprz
- tymianek (wedle uznania)



Przygotowanie:

Tradycyjnie, rozetrzeć w moździerzu wszystkie składniki. Można użyć również miksera. Zwykle pastę przygotowuje się z czarnych oliwek, ale wychodzi wyśmienita również z użyciem zielonych.

Podawać na przystawkę, np. z tostami. Tapenady można również użyć jako pasty do ryb (pieczonego tuńczyka lub karpia) i warzyw z patelni (smażonej papryki czy bakłażanów). To doskonały dodatek do wielu innych dań.

Pasta może być przechowywana w lodówce wiele dni, wystarczy włożyć ją do szklanego naczynia.

GAZPACHO POMIDOROWE Z HISPZAŃSKIMI OLIVKAMI

Składniki (dla 4 osób):

- 1kg dojrzałych pomidorów
- 10-15 drobno posiekanych zielonych oliwek hiszpańskich
- 6 łyżek stołowych oliwy z oliwek extra virgin
- 1 zielona papryka
- 1 ogórek
- 1 mała cebula
- 1 mały ząbek czosnku
- kromka białego chleba
- 0,5 szklanki wody
- ocet winny z Jerez
- sól i pieprz do smaku



Przygotowanie:

Chleb rozdrobnić w palcach, połać oliwą, skropić octem winnym i wstawić do lodówki. Sparzyć i obrać ze skórki pomidory, oczyścić z pestek paprykę. Pokroić cebulkę i czosnek. Wyjać chleb z lodówki, dodać wszystkie warzywa i zmiksować. Idealna konsystencja powinna być płynna. W razie potrzeby dodać trochę wody i ponownie zmiksować. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Wstawić do lodówki na ok. 2 godziny. Podawać zimne, ozdobić na wierzchu posiekanymi zielonymi oliwkami.



www.hiszpanskieoliwki.pl

szukaj nas na:



LIPIE 101