**Zapamiętaj smaki wakacji z Appetitą**

**Jak wynika z badania CBOS (\*) w tym roku, podobnie jak w ubiegłym większość Polaków planuje wyjazdy wypoczynkowe. Najchętniej wyjeżdżamy na 7 do 10 dni. Planując wakacje za granicą najczęściej wybieramy Hiszpanię. Tam na turystów czeka piękna pogoda, plaże, zabytki i wspaniała hiszpańska kuchnia pełna charakterystycznych potraw, których smak pomogą po powrocie odtworzyć przyprawy Appetita.**

Najbardziej znaną hiszpańską potrawą z owocami morza jest paella. Potrawa ta pochodzi z Walencji

 i występuję w licznych odmianach. Oparta jest przede wszystkim na ryżu z dodatkiem szafranu, który jest wykwintną, ale bardzo drogą przyprawą, którą jednak z powodzeniem można zastąpić kurkumą. Do ryżu można dodawać owoce morza, drób lub warzywa, które podsmaża się i gotuje razem z ryżem. Na koniec przyprawiamy i solimy do smaku. Najbardziej charakterystyczny dla tego dania jest sposób przygotowania w ogromnej patelni w dwoma uchwytami, którą w swojej kuchni ma każda Pani domu w Hiszpanii. Zwyczajowo danie to powinno się jeść wprost z patelni co tworzy niepowtarzalny klimat wspólnych posiłków.

Inne przysmaki, z których słynie Hiszpania to tapasy, chłodniki, owoce morza, najróżniejsze mięsa, oliwa, pomidory i jedyna w swoim rodzaju surowa szynka. Charakterystyczne dla tego regionu przyprawy to tymianek, oregano, estragon, kolendra, szafran, czosnek, gałka muszkatołowa i cynamon. Kuchnia hiszpańska jest lekka, zdrowa i niesamowicie smaczna. Hiszpania to raj dla smakoszy owoców morza u ryb. Są tam dostępne najsmaczniejsze dary mórz w naprawdę przystępnych cenach.

W restauracjach szczególnie warto spróbować tuńczyka błękitnopłetwego, to ten sam gatunek ryby, której ceny na nocnych targach w Nowym Jorku czy aukcjach w Tokio sięgają setek tysięcy a nawet milionów dolarów. Oczywiście, znajdziemy go w eleganckich lokalach, ale naprawdę warto się na niego skusić. Doskonałe, ogromne krewetki, ostrygi, małże i langustynki dostępne są powszechnie.

**Nasz przepis: Paella z owocami morza**

Składniki dla 5 osób.

l 3 łyżki oliwy z oliwek

l 1 duży pomidor

l 3 ząbki czosnku

l 400 g ryżu o okrągłych ziarnach

l 1 duża cebula

l 1/2 czerwonej papryki

l 125 ml białego wytrawnego wina

l 850 ml wywaru rybnego lub warzywnego

l Sól do smaku, ostra i słodka mielona papryka, szafran lub kurkuma, pieprz czarny.

l Cytryna pokrojona w ćwiartki do podania

l Ulubione owoce morza: krewetki, małże, kalmary

**Wykonanie:**

Na patelni do paelli podsmażamy cebulę pokrojona w kostkę, czosnek, a następnie dodajemy pokrojonego pomidora i pokrojoną w drobną kostkę czerwoną paprykę. Gdy składniki zaczną się karmelizować dodajemy ryż i całość jeszcze chwilkę przysmażamy. Po chwili dolewamy tyle wywaru rybnego lub warzywnego i białego wina, żeby przykryły ryż.

Przez 10 minut gotujemy wszystko na średnim ogniu bez przykrycia. I uwaga – nie mieszamy! Po 10 minutach dodajemy ulubione i wcześniej podsmażone owoce morza, przykrywamy patelnie folią aluminiową, zmniejszamy ogień do minimum i gotujemy kolejne 7 minut. Po odstawieniu paelli z ognia dobrze jest zostawić ją pod przykryciem jeszcze na 3 minuty. Potem może ją już podawać gościom.

**Potrawa najbogatszy smak uzyska z przyprawami Appetita:**

l Papryka słodka mielona, 20 g. cena ok. 1,60 zł.

l Papryka ostra mielona, 20 g. cena ok. 1,60 zł.

l Pieprz czarny mielony, 18 g. cena ok. 1,60 zł.

*(\*) CBOS Komunikat z badań: „Wyjazdy wypoczynkowe Polaków w 2107r. i plany na rok 2018”.*