

CASA:UNA

Boliger til salg på Costa del Sol

GRATIS
OPSKRIFTER

Spanske tapas

Tapas

*Tapas opskrifter
du selv kan lave*



VEJKORT
over Costa del Sol
bagerst i hæftet

Andalusiens gastronomi

For at gøre en hurtig sammenfatning af Andalusiens gastronomi, kan man sige at det er "friturestegt", og meget af det består af fisk, skaldyr og Gazpacho.

De mest almindelige fisk er "boquerones" (en slags ansjoser), "sardinas" (sardiner), "lenguado" (søtunge), "calamares" (blæksprutte), "jureles" (makrel).

Gazpacho er meget udbredt i Andalusien og har arabisk eller jødisk oprindelse. Kommer du til Andalusien kan du her prøve de forskellige opskrifter fra de forskellige områder:

Málaga området

"Porra Antequerana", "porra fría", "ajo blanco malagueño", "cachorreñas", "gazpachuelo".

Ajo = Hvidløg

Córdoba

"Salmonejo", "Gazpacho de almendras".

Almendras = mandel

Granada

"Gazpacho con habas".

Habas = hestebønner



Det andalusiske køkken byder på mange lækkerier

Provinsretter

Typiske retter fra de forskellige provinser i Andalusien går det aldrig godt at give en ordentlig oversættelse. Men er man modig og vil prøvesmage typiske retter, så ved man hvad som kan bestilles i hver provins, når man er på besøg.

Almería:

"Sopa morona", "Moragas de pescado".

Cádiz:

"Caldillo de Perro", "Alcachofas rellenas", "Tocino de cielo"

Córdoba:

"Estofado de rabo de toro", "Olla cordobesa", "Rel-leno de Carnaval", "Carne de membrillo de Puente Genil".

Granada:

"Tortilla sacramonte", "Habas con jamón", "Jamón de Trevélez", "Roscas de Loja" Tortilla, jamón, habas.

Huelva:

"Jamón de Sabugo", "Sardinas con pimienta", "aguja pala"

Jaén:

"Espinacas estilo Jaén", "Picadillo de carne". espinacas.

Málaga:

"Cazuela de fideos", "Sopa de rape", "Espetones de sardinas", "Pan de higo", "Tortas de aceite", "Yemas del Tajo de Ronda".

Sevilla:

"Huevos a la flamenca", "Soldaditos de favia", "Yemas de San Leandro", "Mostachones de Utrera".

Datiles con bacon - Tocino

1

Dadler med bacon

Fjern stenene i dadlerne. Skær baconstykkerne over på midten og rul dem omkring dadlerne og luk med en tandstikker. Læg dadlerne på bagepapir på en bageplade og stil dem i ovnen ved 225°C i ca. 10-15 min., eller til baconen begynder at blive sprød. Drik øl og spis brød til.

Twist

I stedet for dadler kan du bruge svesker. Prøv evt. at hakke lidt løg og hvidløg, bland med en anelse olie og put det ind i dadlen, inden du putter den i ovnen.

Ingredienser

- 🍯 12 friske dadler
- 🍯 6 stykker bacon
- 🍯 12 tandstikker



Datiles con bacon. I stedet for dadler kan der også bruges svesker.

Ensalada de naranjas

2

Appelsinsalat

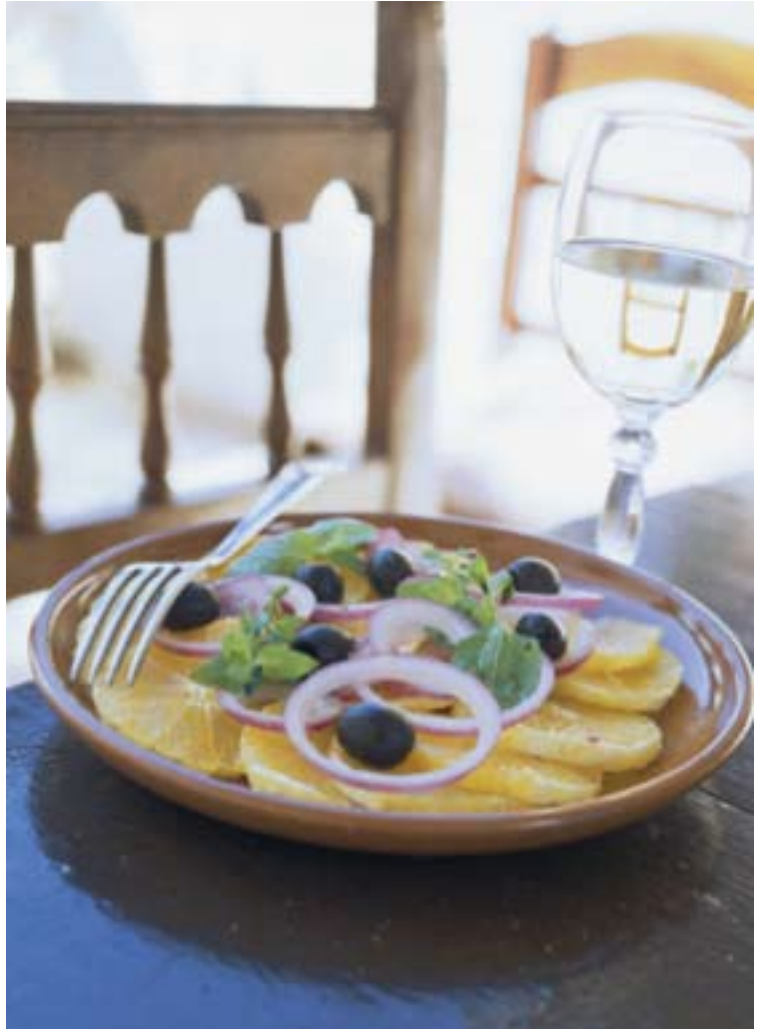
Appelsinerne skrælles og skæres i tynde skiver. De arrangeres smukt på et fad og drysses med løgringe, sorte oliven og frisk mynte. Dryp med en god olie og evt. lidt ahornsirup. Rund af med friskkværnet peber og server salaten med friskbagt brød.

Twist

Skal salaten varieres lidt, kan du med held putte skiver af avocado ind mellem appelsinskiverne. Du kan også arrangere appelsinskiverne på et leje af rucola eller spæde spinatblade. Friske basilikumblade kan bruges i stedet for mynte, hvis salaten skal have en lille drejning.

Ingredienser

- 4 søde solmodne appelsiner
- 1 rødløg
- 1 håndfuld sorte oliven uden sten
- 1 lille bdt frisk mynte
- Koldpresset jomfruolivenolie
- Lidt ahornsirup, hvis dine appelsiner ikke er helt så søde, som du kunne ønske dig
- Friskkværrede blandede peberkorn



Ensalada de naranjas

Albóndigas con salsa de tomate

3

Twist

Kødboller med tomatsauce

Det hakkede kalvekød røres sammen med skin-ken. Derefter tilsættes salt, peber, paprika, hvidløg og løg – vær varsom med saltet, da skin-ken i sig selv er meget salt. Farsen røres sammen, hvorefter krydderurter, æg og rasp tilsættes. Rul farsen til små kødboller. Prøv evt. at stege 1 tsk af farsen på en pande og smag efter om krydringen er i orden.

Tomatsauce

Skinken sautes nogle min. i olien. Løg og hvidløg tilsættes, og der sautesynderligere i 3-4 min. Skær tomaterne i fine tern og tilsæt dem. Lad saucen koge i nogle min. og smag den til med krydderurter og krydderier. Lad saucen simre i ca. 10 min., hvorefter den hældes i et ovnfast fad. Kødbollerne lægges ned i saucen og skal være ca. halvt dækket af denne. Sæt fadet i ovnen ved 200°C i ca. 15-20 min. alt efter kødbollernes størrelse. Spis brød til.

Ligesom så mange af de andre spanske opskrifter passer fintrevet skal fra en usprøjtet citron godt i denne ret. Rør lidt i farsen, en smule i saucen eller drys med det til sidst sammen med nogle friske krydderurter. Skal farsen varieres, kan du bruge lammekød, fintrevet muskatnød eller hel spidskommen ristet på en tør pande og knust i en mortar. Du kan også varme saucen op i en gryde og stege kødbollerne gyldne på en pande, hvorefter du serverer dem i små skåle med saucen hen over. Vil du have et sprødere resultat, kan du rulle de rå kødboller i lidt mel, dyppe dem i et sammenpisket æg og rulle dem i rasp, før du steger dem gyldne og sprøde i olie. Albóndigas con salsa de tomate passer også forrygende godt til frisk pasta.



*Albóndigas con salsa de tomate.
Sådan skal det færdige resultat gerne se ud*

Fars:

- ☛ 150 g hakket kalvekød
- ☛ 50 g finthakket serranoskinke eller bacon
- ☛ Maldonsalt og friskkværnet sort peber
- ☛ 1/2 tsk paprika
- ☛ 3 fed friskpressede hvidløg
- ☛ 1 lille revet løg
- ☛ 1 tsk frisk finthakket rosmarin eller en lille håndfuld finthakket bredbladet persille
- ☛ 1 æg
- ☛ 2-3 spsk rasp

Tomatsauce:

- ☛ 40 g finthakket serranoskinke
- ☛ Koldpresset jomfruolivenolie
- ☛ 1 stort finthakket løg
- ☛ 4-5 fed finthakkede hvidløg
- ☛ 8 solmodne tomater eller 1 dåse flåede tomater
- ☛ 1 tsk frisk finthakket rosmarin eller en lille håndfuld finthakket bredbladet persille
- ☛ 1/2-1 tsk paprika
- ☛ Maldonsalt, sukker og friskkværnet sort peber

Svampe i Sherry

Svampe renses godt for jord og urenheder og skæres i mundrette bidder. De sautes i olie og smør, indtil væsken er trængt ud af dem og ind i dem igen. Sherry hældes på og koger ind i ca. 5 min., hvorefter fløden hældes på. Svampene simrer nu for svag varme, indtil saucen tykner og lægger sig let cremet om svampene.

Smag til undervejs med sukker, salt og peber. Drys evt. med finthakket bredbladet persille lige før serveringen. Svampene spises som de er eller lægges på et stykke brød, gerne ristet.



Svampe i Sherry tilsat til revet ost

Twist

Ligesom i mange andre retter tager disse svampe ingen skade af at få tilsat lidt revet ost eller lidt blåskimmelost kort efter fløden er hældt i. Men bruger du blå eller stærk ost, skal det være i så moderate mængder, at svampenes fine smag ikke overdøves.

Ingredienser

- ☛ 500 g blandede svampe efter eget ønske og grønthandlerens udbud
- ☛ Koldpresset jomfruolivenolie og smør
- ☛ 1-2 dl sherry efter smag
- ☛ 1-2 dl piskefløde efter ønske
- ☛ Et drys sukker, et drys Maldonsalt og en masse friskkværnet sort peber
- ☛ Evt. lidt bredbladet persille

Cordonices con uvas

5

Vagtler med druer

Vagtlerne skæres i halve, gnides med salt og peber, hvorefter de brunes i en gryde med smør og olie. Druerne tilsættes, og efter ca. 3-4 min. hældes sherry på. Vagtlerne simrer i saucen i ca. 15-25 min. alt efter størrelse.

Træk i et af lårene for at se, om fuglen er mør. Når du vurderer, at der er ca. 5 min., til vagtlerne er færdige, hældes fløden på, og fuglene simrer videre, til de er klare. Server en halv vagtel pr. mand og garner med druer og lidt af saucen. Spis brød til.



Vagtler med brød

Twist

Du kan nemt lave retten om til en hovedret eller frokostret ved at servere en hel vagtel eller to pr. person. Men tilsæt da 1-2 dl fond der, hvor du ellers ville hælde fløden i, og gem fløden lidt. Tag fuglene op efter ca. 5 min. og hold dem varme.

Lad saucen reducere til ca. halvdelen, tilsæt fløde, lad saucen koge op og smag den til med salt, peber og sukker. Server små nye kartofler eller ovnbagte rodfrugter såsom selleri, pastinak, persillerod og gulerødder til.

Ingredienser:

- ☛ 2 vagtler
- ☛ Maldonsalt og friskkværnet sort peber
- ☛ 2 spsk smør og
- ☛ 2 spsk koldpresset jomfruolivenolie
- ☛ 100-200 g halverede grønne stenfri druer
- ☛ 2 dl tør sherry
- ☛ 1-2 dl piskefløde efter smag

Tortillitas de gambas

6

Små rejekager

Bland de hakkede rejer med hvidløg, løg, chili, citronskal og persille i en skål. Pisk de resterende ingredienser på nær fritureolien sammen til en dej og bland dejen med rejeblandingen.

Varm olien op i en gryde. Tag skefulde af blandingen og steg dem gyldne og sprøde i olien. Tag evt. en af de små rejekager op og skær den over for at se, om den har fået nok. Lad derefter rejerne dryppe af på fedtsugende papir, og spis dem rygende varme, evt. med friskpresset citron.

Vil du undgå friturestegning, kan du med held lave rejekagerne lidt fladere og stege dem i lidt olie på en pande for mellemsvag varme.

Twist

Disse små rejekager smager også forrygende som fyld i en sandwich, evt. sammen med en frisk salat, pickles og en håndfuld fintsnittet rød peberfrugt.

Du kan sagtens forny fyldet og give det en anden smag ved at tilsætte finthakkede kapers og syltede grønne peberkorn, samt hvad du har ved hånden af krydderurter.



Tortillitas de gambas. Rejekager

Ingredienser:

- ☞ 400 g finthakkede pillede rejer
- ☞ 2 fed finthakkede hvidløg
- ☞ 1 finthakket løg
- ☞ 1/2 finthakket rød chilifrugt
- ☞ Fintrevet skal fra 1 usprøjtet citron
- ☞ 2-3 spsk finthakket bredbladet persille
- ☞ 150-200 g hvedemel
- ☞ 1 stor tsk bagepulver
- ☞ Maldonsalt
- ☞ Friskkværnet sort peber og et drys sukker
- ☞ 1/2 tsk paprika
- ☞ 2-4 spsk tør sherry
- ☞ Lidt saft fra 1 usprøjtet citron
- ☞ Koldt vand
- ☞ 1 liter olie til friturestegning eller en lille smule olie til stegning på pande

Croquetas de pollo

7

Kyllingekroketter

Kyllingekødet steges i olien, til det er gennemstegt, hvorefter det hakkes i en foodprocessor sammen med løg, persille, et helt æg og en æggeblomme, gem hviden. Smørret smeltes i en gryde og derefter tilsættes melet, der svitses gyldent.

Mælken tilsættes under konstant omrøring og koger for svag varme i ca. 15 min. Gryden fjernes fra blusset, kyllingefarsen tilsættes og røres godt igennem, og der krydres med salt og peber. Det sidste æg piskes sammen med æggehviden.

Kyllingefarsen formes til små kroketter; det gøres lettest ved at dyppe en ske i vand, så hænger farsen ikke så nemt ved. Tilsæt hvedemel eller rasp, hvis krocketmassen er for lind. Kroketterne dyppes i æggemassen og rulles derefter i rasp, hvorefter de steges i fedtstoffet. Server kroketterne brandvarme.



Croquetas de pollo har utallige variationer

Twist

Croquetas de pollo kan varieres i det uendelige. Farsen kan tilsættes friskhakkede krydderurter, friskpresset hvidløg, fintrevet citronskal, chili, finthakket peberfrugt eller revet ost. Spis dem som de er, ligesom spanierne gør, eller spis brød og salat til. Den rasp, der bruges, kan være hvede- eller speltrasp, eller du kan lave din egen rasp ved at smide nogle gamle tørre skiver hvidt brød i foodprocessoren og hakke det til fint rasp. Vælger du det sidste, kan du med fordel tilsætte en lille håndfuld smuttede mandler ned i foodprocessoren og hakke dem med.

Ingredienser:

- ☛ 150 g kyllingefilet
- ☛ Koldpresset jomfruolivenolie
- ☛ 1 lille halvt fintrevet løg
- ☛ 1 håndfuld bredbladet persille
- ☛ 3 æg
- ☛ 2 spsk smør
- ☛ 3 spsk hvedemel
- ☛ 3 3/4 dl mælk
- ☛ Maldonsalt og friskkværnet sort peber
- ☛ 100 g rasp
- ☛ Olie, smør eller fedt til stegning af kroketterne

Gazpacho

8

En lækker og let ret i varmen

Gazpacho kommer oprindeligt fra Andalusien. Og der findes sikkert også lige så mange opskrifter på denne lækre kolde tomatsuppe, som der er familier i Andalusien.

Vi her hos CASA:UNA har valgt en som vi ofte nyder. Suppen skal helst spises samme dag som den bliver tilberedt, eftersom den hurtigt bliver let kedelig i farven, såfremt den gemmes væk i køleskabet i flere dage ad gangen.



Gazpacho. En nem ret fra det spanske køkken

Ingredienser:

- ☛ 200 gram hvidt brød
- ☛ 4 fed hvidløg
- ☛ 3 modne store tomater
- ☛ 1 agurk
- ☛ 2 teskefulde olivenolie
- ☛ 3 teskefulde eddike
- ☛ 1 liter vand
- ☛ 2 frønne peberfrugter
- ☛ Salt

Tilberedning:

Skær brødet, tomaterne og agurken i fine tern. Tilsæt vandet og olien. Lad dette ligge og trække i en time sammen. Brug en stavblender og tilsæt saltet. Knus hvidløget i en morter og tilsæt den herefter til det øvrige sammen med eddiken. Det hele serveres herefter sammen med finthakkede tomater, agurk, rød peberfrugt og brødtørninger der er ristet på en pande.

En dejlig ret i sommersolen, og så er det fedtfattigt og mætter fantastisk dejligt.

Paella

Den spanske nationalret

Til ca. 6 personer anvendes der:

- ☛ 400 gram hvide ris
- ☛ 3 dl. hønsbouillon
- ☛ 5 dl. vand
- ☛ 3 dl. hvidvin
- ☛ 1 kylling
- ☛ Blandede skaldyr, efter behag (rejer, jomfruhummer, muslinger o.s.v.)



Paella. Den spanske nationalret

Desuden anvendes:

- ☛ 1 – 2 hakkede løg
- ☛ masser af friskhakket hvidløg
- ☛ hakket persille
- ☛ 2 spsk. safran
- ☛ 3 tomater
- ☛ 3 citroner
- ☛ salt og peber
- ☛ majsolie (til stegning)
- ☛ 1 – 2 hakkede løg
- ☛ masser af friskhakket hvidløg
- ☛ hakket persille
- ☛ 2 spsk. safran
- ☛ 3 tomater
- ☛ 3 citroner
- ☛ salt og peber
- ☛ majsolie (til stegning)

Klargøring

Kyllingen renses og skæres ud i mindre stykker. Risene skylles under koldt vand. Alle skaldyr renses og klargøres. Grønsagerne ordnes og skæres i mindre stykker. Det er vigtigt at man nu finder en god stor pande, da hele retten skal tilberedes i denne ene pande.

Tilberedning

Steg hver enkelt portion skaldyr på panden i olie. Det er vigtigt at krydre med salt og hvidløg. Efter denne korte stegning, lægges skaldyrene på et fad. Så brunes kyllingen af – mest på skindsiden, så den bliver sprød. Når skindet er sprødt, vendes kyllingestykkerne og krydres med salt, peber, løg og hvidløg. Tilsæt risene og vend det hele rundt. Tilsæt hvidvin, lad det koge op, så syren brænder af.

Der tilsættes nu safran, hønsbouillon og vand. Lad retten stå og simre, til kylling og ris er næsten færdig. Nu er det vigtigt at overveje i hvilken rækkefølge skaldyrene skal tilsættes retten, så det hele bliver færdig på samme tid. Det er ikke sikkert at alle skaldyr, skal steges med i lige lang tid – spørg eventuelt din fiskehandler, hvis du er usikker på stegetiden.

Anretning

Panden pyntes med tomater og citroner. Det er vigtigt at man har lagt skaldyrene, så de pynter. Drys med hakket persille.



Fuengirolas syv kilometer strandpromenade med gylden sandstrand, fiskeri- og lystbådehavn

Fuengirola

Byen med syv kilometer strand og masser af aktiviteter

Fuengirola har bevaret meget af sin oprindelige småbysatmosfære. Det er på trods af sin beliggenhed ved en af Middelhavets mest berømte kyststrækninger, Costa del Sol.

Bag den imponerende skyline mod vandet ligger der også kvarterer i bare et par etagers højde og næsten fri for trafik, fordi bilerne ikke kan komme ind i de smalle gader og stræder. I udkanten af byen er der desuden rolige kvarterer som eksempelvis Torreblanca. Her er både fantastiske villaer, typiske spanske rækkehuse, og alle typer lejligheder til dem, som ikke vil passe have.

Stort marked

I de senere år har markedet på feria-pladsen midt i byen fået ry for at være det største og bedste på kysten.

Tirsdag formiddag er der almindeligt marked, og lørdag formiddag bærer det mere præg af et loppemarked.

Strandpromenaden

Den indbydende strandpromenade strækker sig hele syv kilometer langs Fuengirolas gyldne sandstrande og forbi lystbådehavnen. Det er en charmerende oplevelse at spadserere her i skumringen, mens byen vågner af sin siesta og Middelhavets bølger ruller ind over stranden. Herefter er det tid til at vælge aftenens restaurant, og for mange er det sydspanske køkkens lækkerier en af de vigtigste grunde til at rejse hertil. De hvide og røde vine fra Rioja smager godt til fx paella, kylling i tomatsauce, grillet fisk eller skaldyrretter som gambas al pil-pil og rejer stegt i hvidløg og olivenolie.

Vandpark i Fuengirola

I vandlandet Parque Aquatico elsker både børn og voksne at boltre sig i de mange pools og vandrutchebaner.



Idylliske Puebla Lucia

Find bolig til salg i Spanien

Find din bolig til salg på Costa del Sol i Sydspanien

Klik på bynavn for at se, hvad der er til salg

Bolig til salg i Algarrobo

Bolig til salg i Alhaurin de la Torre

Bolig til salg i Almayate

Bolig til salg i Añoreta

Bolig til salg i Arenas

Bolig til salg i Arroyo de la Miel

Bolig til salg i Axarquia

Bolig til salg i Benalgalbon

Bolig til salg i Benahavis

Bolig til salg i Benajafe

Bolig til salg i Benalmadena

Bolig til salg i Benalmadena Costa

Bolig til salg i Calahonda

Bolig til salg i Campo Mijas

Bolig til salg i Casares

Bolig til salg i Cerros del Aguila

Bolig til salg i Coin

Bolig til salg i Colmenar

Bolig til salg i Competa

Bolig til salg i Elviria

Bolig til salg i Estepona

Bolig til salg i Frigiliana

Bolig til salg i Fuengirola

Bolig til salg i Higueron

Bolig til salg i La Cala

Bolig til salg i La Capellania

Bolig til salg i Malaga

Bolig til salg i Marbella

Bolig til salg i Mijas

Bolig til salg i Mijas Costa

Bolig til salg i Miraflores

Bolig til salg i Nerja

Bolig til salg i Puebla Lucia

Bolig til salg i Puerto Banus

Bolig til salg i Rincon de la Victoria

Bolig til salg i Riviera del Sol

Bolig til salg i Sayalonga

Bolig til salg i Sierrezuela

Bolig til salg i Sotogrande

Bolig til salg i Torre del Mar

Bolig til salg i Torreblanca

Bolig til salg i Torremolinos

Bolig til salg i Torremuelle

Bolig til salg i Torrequebrada

Bolig til salg i Torrox

Bolig til salg i Velez-Malaga

Bolig til salg i Viñuela



ALCALA LA REAL

ALCALA DE LA ESPERA

ALCALA DE GUADALEVA

ALCALA DE JUAN

ALCALA DE VENEZIA

ALCALA DE VIZCAINO

ALCALA DE ZURUAGA

ALCALA DE LOS RIOS

ALCALA DE GUADALEVA

ALCALA DE GUADALEVA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA

ALBUJOLA