

„Mój staż zawodowy w Portugalii”



Gdzie i co zjeść?



Portugalia to państwo położone w zachodniej części Europy Południowej na Półwyspie Iberyjskim, otoczona jest oceanem co daje niewyczerpalne zapasy ryb i wszelkiego rodzaju owoców morza, czyli tego z czego słynie kuchnia portugalska.



Czas posiłków

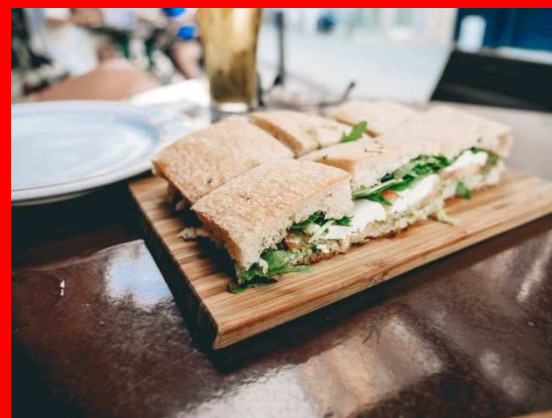
Śniadanie (*pequeno almoço*)
jada się zazwyczaj do godziny 10.



Obiad (*almoço*) dostać
można między południem a godziną trzecią.



Kolację (*jantar*) spożywa
się w godzinach 19:30 – 22:00



Restauracje

Porcje w portugalskich restauracjach są zazwyczaj duże. Można poprosić o połowę porcji (*uma meia dose*), za którą płaci się najczęściej 2/3 ceny.

Z menu wiszącego w oknie lub za drzwiami można dowiedzieć się dokładnie jakiej różnorodności potraw i cen można się spodziewać.

W cenę najczęściej jest wliczony napiwek, ale zgodnie ze zwyczajem można zostawić dodatkowo od 5% do 10% sumy, jeśli obsługa była naprawdę dobra.



Jeśli na szyldzie znajduje się określenie

tipico, oznacza to że restauracja
specjalizuje się w miejscowej kuchni,



w ***marisqueiras***
podawane są owoce morza,



a w ***churrasquerias***
można zjeść dania z grilla.



Menu turystyczne

Wiele restauracji i kawiarni oferuje tzw. **ementa turistica**, dosłownie - menu turystyczne. Nie oznacza to jednak że posiłek który dostaniemy będzie kiepski jakościowo i składający się z międzynarodowych potraw. Dostaniemy: chleb z masłem, zupę, danie główne, oraz deser, a wszystko to za przystępną cenę. Innym nie drogim rozwiązaniem jest **prato do dia** (danie dnia), które proponuje wiele restauracji i kawiarni.



Miejscowe smakołyki

Zupy są typowym pożywieniem w Portugalii.

CALDO VERDE (zielona zupa)
to gęsty rosół z ziemniaczanym
puree i drobno posiekaną kapustą.



SOPA COM FEIJAO VERMELHO

(zupa z czerwonej fasoli) to bardzo sycące danie.
Pożywna fasola i mięso, solidnie zapełniają
żołądek, jednocześnie dostarczając składników
odżywczych.

CREME DE CENOURA

(krem z marchewki)
jest kolejną, ciekawą propozycją zupy.

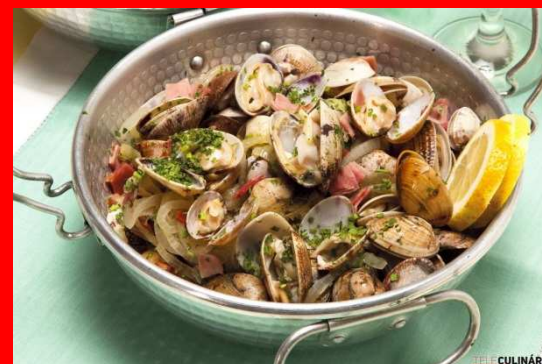


Portugalia to miejsce dla wielbicieli owoców morza.

Caldeira to zawieszisty „gulasz” z owoców morza.



Ameijoas na cataplana to gotowane na parze małże z kiełbasą, pomidorami, białym winem, szynką, cebulą i ziołami.



Lulas recheadas to kalmary nadziewane ryżem, oliwkami, pomidorami i ziołami.



Sardinhas (sardynki) smakują wybornie kiedy przygotowane są na grillu.



Dla mięsożerców proponuje:

Cabrito assado to pieczony koziołek podawany z ryżem lub ziemniakami – danie jest ciężkostrawne ale smaczne.



Carne de porco a Alentejana to potrawa z mięczaków i wieprzowiny.



Bife to stek wołowy smażony w winnym sosie.



Desery przygotowane są zazwyczaj z podstawowych produktów: żółtek i cukru.

Pudim fla - portugalska wersja hiszpańskiego budyniu karmelowego.



Pasteis de Nata – najśłodsze ciastko portugalskie posypywane cukrem pudrem i cynamonem.



Bolo de arroz – tradycyjne ciastko ryżowe, które dostaniemy w większości portugalskich pastelarii.



Portugalskie wina, choć nie tak popularne na świecie jak francuskie czy hiszpańskie, są często równie dobre, a niektóre regiony produkują naprawdę wyśmienite trunki.

Dwa najwyżej cenione portugalskie wina, PORTO I MADERA, są winami deserowymi, ale można je pić jako aperitif.



Dziękuję za uwagę !

Wykonała:

Andżelika Szajna

KI.3TŻ

Źródła: „Portugalia – przewodnik kieszonkowy” Belitz

„Atlas turystyczny Portugalii” Peter Zralek

Internet oraz wiedza własna