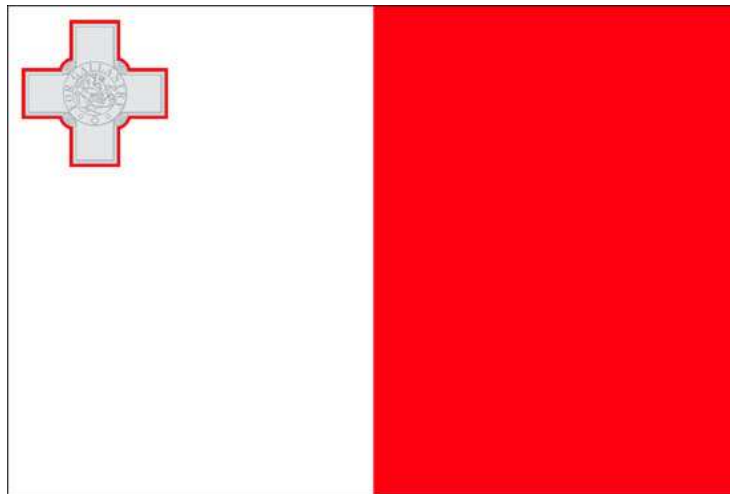


# TASTE OF MALTA

## SMAKI MALTY



# SWORDFISH MDINA

## Ingredients

swordfish steak

200g onions

200g chopped tomatoes

200g chopped mushrooms

3 or 4 garlic heads

olive oil

freshly squeezed lemon juice

grated lemon rind

seasoning

fresh mint or basil

## Method

1. Marinate the fish for 30 minutes.
2. Preheat the grill and when well heated grill on both sides.  
There is no need for the fish to be thoroughly cooked.
3. Peel and finely chop the onions and garlic.
4. In a frying pan heat some oil and quickly fry the onion and garlic.
5. Wash and chop the tomatoes and mushroom in medium sized pieces. Add them to the onion mixture. Continue cooking for a few minutes stirring frequently.
6. Add lemon zest, juice as well as the fresh herbs.
7. Lower the heat, add the fish and continue cooking for about 15 more minutes.

# MECZNIK Z MDINY

## Składniki

steak z miecznika

200g cebuli

200g posiekanych pomidorów

200g posiekanych grzybów

3 lub 4 ząbki czosnku

oliwa z oliwek

świeżo wyciśnięty sok z cytryny

potarta skórka z cytryny

przyprawy

świeża mięta lub bazylia

## Sposób przygotowania

1. Marynuj rybę przez 30 minut.
2. Grilluj rybę z obu stron na dobrze rozgrzanym grillu.
3. Obierz oraz drobno posiekaj cebulę i czosnek.
4. Na patelni rozgrzej oliwę i szybko usmaż czosnek oraz cebulę.
5. Umyj i posiekaj na średnie kawałki pomidory, dodaj je do cebuli i czosnku. Smaż wszystkie składniki przez kilka minut często mieszając.
6. Dodaj skórkę i sok z cytryny oraz świeże zioła.
7. Obniż temperaturę smażenia, dodaj rybę i smaż przez kolejne 15 minut.

# FISH SOUP – ALJOTTA

## Ingredients

150g white fish

100g leeks

1lt water

75g peeled tomatoes

3 garlic cloves

chopped parsley

chopped mint

boiled rice

1 tablespoon freshly squeezed lemon juice

seasoning

## Method

1. Wash and slice leeks. Peel and chop garlic cloves.
2. Put garlic and leeks into a pan and add the water and lemon juice.
3. Clean the fish and remove bones. Put fish in the pan. If you prefer you can put the fish in a muslin bag, fasten it securely and immerse it in the pan. When cooked you can easily remove the muslin bag from the pan.
4. Wash and slice tomatoes and add to the pan together with the chopped parsley and mint. Cook on low heat for 35 minutes.
5. Whilst soup is cooking boil some rice.
6. When soup is ready pass through a sieve to make sure that there are no fish bones left.
7. Before serving season and add small pieces of fish.
8. Serve hot with boiled rice.

# ALJOTTA

## TRADYCYJNA MALTAŃSKA ZUPA RYBNA

### Składniki

150g białej ryby

100g pora

1 litr wody

75g pomidorów obranych ze skórki

3 ząbki czosnku

posiekana pietruszka

posiekana mięta

ugotowany ryż

1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny

przyprawy

### Sposób przygotowania

1. Umyj i pokrój w plasterki pora. Obierz i posiekaj ząbki czosnku.
2. Na patelni umieść pora oraz czosnek, dodaj wodę oraz sok z cytryny.
3. Umyj rybę oraz oczyść ją z ości. Połóż rybę na patelni.
4. Pomidory umyj i pocięte w plasterki dodaj na patelnię wraz z posiekaną pietruszką i miętą. Gotuj na wolnym ogniu przez 35 minut.
5. Ugotuj ryż.
6. Po ugotowaniu zupy przelej ją przez sitko, aby upewnić się, że w zupie nie zostaną ości.
7. Przed podaniem przypraw zupę i dodaj do niej małe kawałki ryby.
8. Zupę serwuj gorącą z dodatkiem ryżu.

# LEMON GRANITA

Granita is a semi-frozen dessert made from sugar, water and various flavourings. It originated in Sicily, where it is still very popular. Some time ago, I was in Sicily attending a congress organised by the Federation of Italian Cooks; and I was told that according to tradition the first granita was made with ice brought from Mount Etna.

## Ingredients

600ml water

800g sugar

5 lemons

1 glass of white wine

3 egg whites

## Method

1. In a large pan, put the water sugar and wine.
2. Put on moderate heat and cook. Boil till the mixture becomes a thick but clear syrup.
3. Remove from heat and leave to cool for 15 minutes. Strain into a bowl.
4. Squeeze the lemons, taking care to discard the pips.
5. Add the lemon juice to the syrup. Mix and let the mixture cool completely.
6. When it has COMPLETELY COOLED add the egg whites. The egg whites should not be beaten. Mix well.
7. Pour mixture into a freezing dish, cover and freeze.

# GRANITA CYTRYNOWA

Granita to deser mający postać na wpół zamrożonej substancji przypominającej konsystencją lody lub sorbet, robiony z wody, cukru i musów ze świeżych owoców. Granita pochodzi z Sycylii, gdzie nadal jest bardzo popularnym deserem. Zgodnie z tradycją pierwsza granita powstała z lodu przywiezionego z Etny.

## Składniki

600 ml wody

800g cukru

5 cytryn

1 szklanka białego wina

3 białka

## Sposób przygotowania

1. Wodę, cukier oraz wino umieść na dużej patelni.
2. Zagotuj składniki na wolnym ogniu, aż powstanie gęsty i przejrzysty syrop.
3. Zdejmij patelnię z ognia i studź przez 15 minut. Przelej syrop do miski.
4. Wyciśnij sok z cytryny i dodaj go do syropu.
5. Pozostaw syrop do całkowitego wystygnięcia.
6. Gdy syrop jest CAŁKOWICIE WYSTUDZONY dodaj białka, które nie powinny być ubite. Wszystko razem dokładnie wymieszaj.
7. Wlej syrop do naczyń, w których będziesz serwować granitę i zmroź.

# ALMOND MACAROONS

These small sweets made of pure ground almonds were one of the musts during christening parties. Nowadays they are also served after a meal with coffee. The ideal macaroon should be crisp on the outside and chewy on the inside and full of delicious almond flavour and a hint of lemon!

## Ingredients

225g ground almonds  
200g caster sugar  
2 Egg whites  
grated rind of 1 lemon  
vanilla essence  
flaked almonds or candied cherries cut in halves  
some rice paper

## Method

1. Line a baking tray with rice paper.
2. Pre-heat the oven 150<sup>0</sup>C, Gas Mark 2.
3. In a bowl, mix the ground almonds together with the sugar.
4. Stir in the unbeaten egg whites, a few drops of almond and vanilla essence, and lemon rind. Continue stirring until very thoroughly mixed.
5. Place the mixture in a piping bag fitted with a plain nozzle and pipe out rounds of the mixture on the rice paper, allowing room between each one for the biscuits to expand during cooking.
6. Then top each one either with a flaked almond or else half a candied cherry.
7. Now bake the biscuits for about 25-30 minutes or until they are tinged a light golden brown.
8. Leave them to cool then strip off the rice paper surrounding each biscuit, or else remove them from the paper.
9. Store them in an airtight tin as soon as they have cooled if you like to eat them crisp or, if you prefer them a bit chewy, leave them overnight before storing in the tin.



# MIGDAŁOWE MAKARONIKI

Te małe ciasteczka wykonane z mielonych migdałów były jednymi z obowiązkowych słodczy podczas chrzcin. Obecnie serwowane są również po posiłku z kawą. Doskonały makaronik powinien być idealnie chrupiący i ciągnący się w środku oraz przesycony pysznym smakiem migdałów i odrobiną cytryny!

## Składniki

225g mielonych migdałów  
200g cukru pudru  
2 białka  
starta skórka z cytryny  
olejek waniliowy  
płatki migdałów lub wiśnie kandyzowane pokrojone w połówki  
papier ryżowy

## Sposób przygotowania

1. Wyłóż blachę do pieczenia papierem ryżowym.
2. Nagrzej piekarnik do 150 stopni.
3. W misce zmieszaj migdały wraz z cukrem.
4. Dokładnie wymieszaj białka, kilka kropki esencji waniliowej i migdałowej oraz skórkę cytryny.
5. Omieść miksturę w worku cukierniczym i wyciskaj ciasto w odstępach na papier ryżowy.
6. Na każde ciastko połóż płatek migdałowy lub połówkę kandyzowanej wiśni.
7. Piecz ciasteczka przez około 25-30 minut, aż staną się złoto - brązowe.
8. Pozostaw ciasteczka na blasze do wystudzenia.
9. Przełóż makaroniki do hermetycznego pojemnika jak tylko wystygną jeśli chcesz by zostały chrupiące, jeśli jednak wolisz, by były ciągnące się zostaw je na zewnątrz przez noc i dopiero po tym czasie przełóż je do pojemnika.

# SHORTCRUST PASTRY

Shortcrust pastry is the most widely used type of pastry. It is perfect for sweet or savoury pies, tarts and quiches. When cooked, it has a light and crumbly texture that melts in the mouth. Many people will eat a slice of pie, tart or quiche just for the pastry's taste. It is made with twice the amount of flour to fat and its texture largely depends on which type of fat is used and how it is integrated into the flour. Good pastry requires very little handling indeed; which sometimes can be quite tricky. Below is some helpful information about the ingredients and techniques used to make perfect shortcrust pastry.

1. When making shortcrust pastry, all necessary ingredients and utensils should be as cold as possible.
2. This applies mostly for the margarine. It should be cold, but not too cold that it becomes impossible to rub it into the flour. On the other hand, if it is too soft and warm, it will begin to melt and become oily; which will result in pastry that doesn't stay intact when it is being rolled out. The fat may become warm from taking too long to rub it into the flour; this could also happen if the fat is too cold.
3. For the best pastry results, you have to work quickly. Therefore, the temperature of the fat must be taken into consideration.
4. If you will use egg yolks to bind the pastry, there will be no need for you to add water. If you use too much liquid, the pastry becomes tough.
5. Sieve the flour into a large bowl, holding the sieve as high as possible, so that the flour gets a really good airing.
6. Add the margarine, cut into smallish lumps, then begin to rub it into the flour using your fingertips only and being as light as possible.
7. As you gently rub the fat into the flour, lift it up high and let it fall back into the bowl, which again means that air is being incorporated all the time. Do this just long enough to make the mixture crumbly with a few odd lumps here and there.
8. Once the flour and fat mixture resembles breadcrumbs, sprinkle one or two tablespoons of water evenly over the flour mixture. If too much water is added, the pastry will turn into a sticky mess, making it almost impossible to roll out. However, if not enough water is added, the baked pastry will crumble and fall to pieces.
9. When making sweet shortcrust pastry, mix well together the sugar, egg yolk, vanilla essence and lemon rind in a separate bowl. Add this mixture to the flour mixture before you start adding the water.
10. Once the liquid has been added, the mixture needs to be brought together to form a dough. To start with, the best method is by using a knife rather than your fingers since the pastry should be handled as little as possible.
11. Work the knife using cutting and stirring motions; the mixture should start to come together. Finish off by pressing the ingredients together with your fingers, adding more water if necessary, until the bowl has been completely cleaned and a nice and smooth ball of dough has been formed.
12. It is really important to give the pastry a rest before rolling it out, so that the gluten in the flour has enough time to react with the water and gain elasticity, which will render rolling the pastry out that much easier.
13. Wrap the pastry dough ball in stretch and seal and place it in refrigerator for a minimum of 30 minutes. You can prepare it overnight and leave it in the fridge.
14. When you remove the pastry from the refrigerator, let it stand for a while to bring it back up to room temperature before rolling; when it softens up, the pastry is more manageable.
15. Make sure that the surface on which you are going to roll out the pastry dough is clean and dry. Lightly dust the surface with flour and do the same with the rolling pin.
16. Roll the pastry out to the desired thickness and shape for the recipe that you are following.

## **Ingredients:**

### **Savoury shortcrust pastry:**

420g plain flour, 180g margarine, 8g salt, 112g cold water

### **Sweet shortcrust pastry:**

480g plain flour, 300g margarine, 120g sugar, 2 eggs, grated rind of 1 lemon, vanilla essence

# KRUCHE CIASTO

Ciasto kruche jest najczęściej wykonywanym rodzajem ciasta. Doskonale nadaje się do słodkich lub słonych wypieków, tart i zapiekanek. Po upieczeniu, ma lekką i kruchą strukturę, która rozpływa się w ustach. Wiele osób zje kawałek ciasta, tarty lub zapiekanki tylko dla smaku tego właśnie ciasta. Ciasto jest wykonane z dwa razy większej ilości mąki w stosunku do tłuszczu i jego tekstura w dużej mierze zależy od rodzaju użytego tłuszczu. Kruche ciasto nie wymaga wiele pracy. Poniżej znajdują się przydatne informacje na temat składników i technik używanych do zrobienia idealnego ciasta.

1. Wszystkie niezbędne składniki i naczynia powinny być tak zimne, jak jest to możliwe. Dotyczy to głównie margaryny. Powinna ona być zimna, ale nie zbyt zimna ponieważ nie będzie możliwości utarcia jej z mąką. Z drugiej strony, jeśli tłuszcz jest zbyt miękki i ciepły, to zacznie się topić i stanie się oleisty, co spowoduje, że ciasto nie będzie się dobrze wałkować. Tłuszcz może się także nagrzać od zbyt długiego wyrabiania ciasta.
2. Ciasto będzie najlepsze, gdy szybko je zagnieciesz i weźmiesz pod uwagę temperaturę tłuszczu.
3. Jeśli użyjesz żółtka z jajka żeby związać ciasto, nie będzie potrzeby dodania wody. Jeśli użyjesz zbyt dużo płynu, ciasto stwardnieje.
4. Przesiej mąkę do dużej miski, trzymając sito tak wysoko, jak to możliwe, tak aby mąka była naprawdę dobrze napowietrzona.
5. Dodaj margarynę, pokrojoną na niewielkie kawałki, a następnie wetrzyj ją w mąkę delikatnie ugniatając.
6. Rozetrzyj delikatnie tłuszcz z mąką, podnoś składniki co pozwoli napowietrzać ciasto podczas jego wyrabiania. Wyrabiaj ciasto tak długo, aż zostaną tylko pojedyncze grudki.
7. Gdy mieszanina mąki i tłuszczu przypomina bułkę tartą, dodaj jedną lub dwie łyżki wody. Jeśli dodasz zbyt dużo wody, ciasto stanie się lepkie

i nie będziesz w stanie go rozwałkować. Jednakże, jeśli nie dodasz wystarczająco dużo wody, upieczone ciasto rozpadnie się na kawałki.

8. Robiąc słodkie kruche ciasto, wymieszaj dobrze razem cukier, żółtko z jajka, wanilię i skórkę z cytryny w osobnym naczyniu. Dodaj to wszystko do mąki i tłuszczu przed dodaniem wody.
9. Po dodaniu wody zacznij wyrabiać ciasto na początku pomagając sobie nożem, dzięki temu unikniesz nagrzewania ciasta ciepłem rąk.
10. Użyj noża do cięcia i mieszania. Składniki powinny się połączyć. Na koniec, by zebrać wszystko razem, wyrób ciasto rękami.
11. Odczekaj chwilę przed wałkowaniem ciasta, pozwól glutenowi wejść w reakcję z mąką.
12. Zrób z ciasta kulę, owiń ją szczelnie folią i włóż do lodówki na co najmniej 30 minut. Ciasto możesz przygotować wcześniej i zostawić na noc w lodówce.
13. Po wyjęciu ciasta z lodówki, odstaw je na chwilę, by osiągnęło temperaturę pokojową. Dzięki temu prościej będzie można je wałkować.
14. Upewnij się, że powierzchnia, na której będziesz wałkować ciasto jest sucha i czysta. Lekko posyp ją mąką i zrób to samo z wałkiem do ciasta.
15. Rozwałkuj ciasto do pożądanej grubości i kształtu.

## **Składniki:**

### **Wytrawne ciasto kruche:**

420g mąki pszennej, 180 g margaryny, 8 g soli, 112 g zimnej wody

### **Słodkie ciasto kruche:**

480g mąki pszennej, 300 g margaryny, 120g cukru, 2 jajka, tarta skórka z 1 cytryny, esencja waniliowa

# SWEET PASTRY RINGS WITH TREACLE

## Ingredients

### for the pastry

500g plain flour  
50g margarine  
3 egg yolks  
water or anisette liqueur

### for the filling

400ml water  
400g black treacle  
or golden syrup or  
a combination of both  
180g semolina  
100g sugar  
3 tbsp orange flower  
water  
2 tbsp cocoa powder  
1 tbsp mixed spice  
1 tbsp aniseeds  
grated rind of a tangerine,  
lemon and orange

## Method

1. Prepare the pastry by following exactly the same method for sweet shortcrust pastry.
2. Prepare the filling while the pastry is resting.
3. Place all the ingredients, except for the semolina, in a large saucepan and slowly bring the mix to a boil. You have to stir all the time
4. Add the semolina very slowly to the boiling mixture, stirring all the time
5. Bring again to a boil. Cook for a further 5 minutes. It is very important that you stir all the time; otherwise the semolina will stick to the saucepan's bottom.
6. Remove the mixture from over the heat and place it in a large bowl. Once cooled, cover the bowl with stretch and seal and leave overnight in the fridge.
7. The next day, cut the pastry into 8 pieces. Roll out each piece and give it a rectangular shape.
8. Preheat the oven 180°C, gas mark 4.
9. Lightly dust a table top with semolina. Take spoonfuls of the filling and curve then into S shapes. The shapes have to fit the rectangles.
10. If the filling is rather sticky, just add more semolina on the table top.
11. Piece one of the S shapes on each rectangle of pastry. Roll it like a small Swiss roll. Place it cut side down and lightly moisten the ends with water. Bring the ends together to form a ring. Pinch ends together to seal. Make a series of decorative slashes on the top with a sharp knife.
12. Place the pastry rings on a baking tray that has previously been well dusted with semolina.
13. Bake for about 15-20 minutes or until the pastry obtains a very light beige colour. In the case of these pastry rings, the pastry should never turn the brown.

# SŁODKIE PIERŚCIENIE Z MELASĄ

## Składniki

### ciasto:

500g mąki  
50g margaryny  
3 żółtka  
woda lub olejek anyżowy

### nadzienie:

400ml  
400g syropu z czarnej lub złotej melasy  
180g semoliny  
100g cukru  
3 łyżki olejku z kwiatu pomarańczy  
woda  
2 łyżki kakao  
1 łyżka mieszanych ziół  
1 łyżka anyżku  
starta skórka z mandarynki, cytryny oraz pomarańczy

## Sposób przygotowania

1. Przygotuj ciasto tak samo jak ciasto kruche.
2. Przygotuj nadzienie - umieść wszystkie składniki, z wyjątkiem semoliny, w dużym rondlu i wolno doprowadź je do wrzenia cały czas mieszając.
3. Powoli dodaj semolinę nie przestając mieszać.
4. Doprowadź miksturę ponownie do wrzenia. Gotuj przez kolejne 5 minut cały czas mieszając w przeciwnym razie semolina przywrze do dna rondla.
5. Zdejmij miksturę z ognia i umieść ją w dużej misce. Po wystudzeniu przykryj miskę i wstaw ją na noc do lodówki.
6. Następnego dnia potnij ciasto na 8 kawałków. Zroluj każdy z nich nadając im kształty prostokątów.
7. Nagrzej piekarnik do 180 stopni.
8. Posyp stół mąką.
9. Zroluj nadzienie jeżeli jest ono bardzo lepkie posyp stół większą ilością mąki. Nadzienie nałóż na zrolowane ciasto. Nałóż troszkę wody na wystające fragmenty ciasta i zwiń je umieszczając nadzienie w środku tak, by powstały pierścienie. Na pierścieniach ostrym nożem zrób nacięcia.
10. Umieść pierścienie z ciasta na blasze do pieczenia, która została oprószona mąką.

**Piecz przez około 15-20 minut lub do momentu, aż ciasto stanie się jasnobezowe. Słodkie pierścienie nie powinny mieć brązowego koloru.**

# GHADAM

The Maltese calendar year is packed with feasts both secular and religious and generally specific traditional foods are linked with them. One of these is All Souls' Day, the Christian day of the dead which is celebrated on the 2nd of November. Confectioners' shops are filled with sweets shaped like bones. They are made using the same recipe as for the Figolli, but the dough is shaped so as to resemble a bone. It is then covered with white icing and this makes it more similar to a bone. These sweets can be found throughout the whole month of November.

## Ingredients

### for the pastry

480g plain flour  
100g sugar  
300g margarine  
grated rind of 1 lemon  
3 egg yolks (use the whites for the filling)

### for the filling

300g pure ground almonds  
300g sugar  
grated rind of 1 lemon  
egg whites  
almond essence  
vanilla essence

## Method

1. Prepare the pastry as for AS FOR SWEET PASTRY
2. Whilst the pastry is resting prepare the filling.
3. In a large mixing bowl put the ground almonds, sugar, eggs, grated rind of 1 lemon, essences and egg whites. Do not add too much almond essence, because it will give the filling a bitter taste. Mix well together till you have a fairly dry paste.
4. Preheat the oven 190°C, Gas Mark
5. Put the pastry on a lightly floured table top and roll it out. Cut into oblongs.
6. Put some almond paste in the centre of each oblong. Wrap the pastry around the filling and mould them into the traditional bone shape. Tuck it neatly around, trimming off extra bits.
7. Put these 'bones' on a baking tray that has been lined with baking paper.
8. Bake for about 30 minutes or until they are golden brown.
9. Remove from tray and leave to cool.
10. When completely cold cover with white royal icing.

# GHADAM

Maltański rok kalendarzowy pełen jest świąt, zarówno świeckich jak i religijnych, i na ogół tradycyjne specyficzne dania związane są z każdym z nich. Jednym z ważnych dni jest Dzień Zaduszny, chrześcijański dzień zmarłych, który przypada na 2 listopada. Cukiernie wypełnione są wtedy słodyczami w kształcie kości polukrowanymi na biało. Słodycze wykonane są z tego samego przepisu co ' Figolli ' (maltańskie migdałowe ciasteczka). Przymaki te znaleźć można w każdym sklepie od początku do końca listopada.

## Składniki na ciasto:

- 480 g mąki
- 300 g cukru
- 100 g margaryny
- starta skórka z jednej cytryny
- 3 żółtka jajek (białka będą dodane do nadzienia)

## Nadzienie:

- 300 g mielonych migdałów
- 300 g cukru
- starta skórka cytryny
- białka jajka
- olejek migdałowy
- olejek waniliowy

## Wykonanie:

1. Przygotuj ciasto wg przepisu na ciasto kruche.
2. Odstaw ciasto na bok i w tym czasie przygotuj nadzienie.
3. W dużej misce umieść: migdały, cukier, jaja, startą skórkę cytryny, olejek migdałowy i waniliowy, białka (nie dodawaj za dużo olejku migdałowego, ponieważ będzie potrzebny do polewy). Wymieszaj wszystko razem na gładką masę.
4. Nagrzej piekarnik do 190 C.
5. Wyłóż ciasto na posypany mąką blat, następnie rozwałkuj je i pokrój w podłużne kawałki.
6. Połóż trochę pasty migdałowej na środku ciasta. Zawień ciasto w taki sposób, by powstał kształt kości. Zbędne fragmenty ciasta odetnij nożem.
7. Piecz kości na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
8. Piecz przez 30 min lub do uzyskania złoto-brązowego koloru.
9. Zostaw ciasteczka do wystygnięcia.
10. Kiedy ciasteczka ostygną pokryj je wcześniej przygotowaną polewą.

# FRESH SEAFOOD PASTA

## Ingredients

1 tbsp olive oil  
15g butter  
2 spring onions, chopped  
2 garlic cloves, chopped  
150g mixed fresh seafood  
pinch saffron, soaked in 1 tbsp water  
150g fresh pasta, such as linguine, cooked according to packet instructions  
1 tbsp freshly grated parmesan

## Method

1. Heat the olive oil and butter in a pan, add the spring onions and cook gently for 2-3 minutes.
2. Add the garlic and fry for another minute. Add the seafood and saffron, along with its soaking liquid, and cook for 2-3 minutes. Stir in the hot cooked pasta and mix well to coat.
3. To serve, place the seafood pasta into serving dishes and sprinkle over the grated parmesan.



# MAKARON ZE ŚWIEŻYMI OWOCAMI MORZA

## **Składniki:**

1 łyżka oliwy z oliwek

15g masła

2 posiekane zielone cebulki

2 posiekane ząbki czosnku

150g różnych owoców morza

szczypta szafranu namoczonego w 1 łyżce wody

150g świeżego makaronu ugotowanego zgodnie z instrukcją na opakowaniu

1 łyżka świeżo potartego parmezanu

## **Przygotowanie:**

1. Rozgrzej oliwę z oliwek oraz masło na patelni, dodaj zieloną cebulkę i smaż na wolnym ogniu przez około 2-3 minuty.
2. Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę. Dodaj owoce morza oraz szafran wraz z płynem, w którym został rozpuszczony i smaż przez kolejne 2-3 minuty. Dodaj wszystko do gorącego makaronu i wymieszaj.
3. Przed podaniem posyp danie startym parmezanem.

# RABBIT STEW

You can either buy a whole rabbit and cut it into pieces yourself or you can buy rabbit joints.  
You have to keep in mind that you have to serve 2 joints per person.

## Ingredients

1 rabbit  
200g onions  
200g peas  
200g tomatoes  
40g tomato paste  
3 garlic cloves  
2 glasses red wine  
½ tsp mixed spices  
sage  
bay leaves  
seasoning  
olives  
olive oil

## Method

1. Peel and chop the tomatoes, onions and garlic in small pieces. Put them in separate bowls.
2. Pour the wine in a large bowl and add the sage, bay leaves and seasoning. Don't use all the wine, sage and bay leaves. Mix the ingredients well together. Place the rabbit joints in this marinade and leave to marinate for not more than 1 hour.
3. Meanwhile, heat some oil in a large saucepan and fry the onions and garlic. Stir frequently. They shouldn't brown. Lower the heat. Add the tomato paste, tomatoes, mixed spice, bay leaves and wine set aside, peas and some water. Cover the pan until the mixture reaches boiling point. If using frozen peas, follow the instructions on the packet before adding them to the mixture. When the mixture starts to boil, remove it from the heat.
4. Remove the rabbit joints from the marinade and pat them dry with kitchen paper. Pass the marinade through a sieve and set it aside.
5. Season the rabbit joints. Heat some oil in a sauté pan and fry them to a golden colour. Add some sage. If desired, you can brush the joints with olive oil and sprinkle some sage and seasoning on them. Then roast them in a preheated oven.
6. Add the rabbit joints in the tomato mixture, cover and cook on a very low flame for 90 minutes. If you see that the stew is drying up, then you have to add some more marinade. This dish can also be cooked as a casserole in a moderate oven. Garnish with olives.
7. You can serve this stew either with spaghetti and plenty of grated cheese or on its own with fresh, Maltese, crusty bread.

# GULASZ Z KRÓLIKA

Możesz kupić całego królika i pociąć go na kawałki, lub kupić już przygotowane mięso.

Dla każdej osoby przygotuj po 2 kawałki mięsa.

## SKŁADNIKI:

- 1 królik
- 200g cebuli
- 200g groszku
- 200g pomidorów
- 40 g koncentratu pomidorowego
- 3 ząbki czosnku
- 2 kieliszki czerwonego wina
- 1/2 łyżeczki mieszanych przypraw
- szalwia
- liście laurowe
- przyprawy
- oliwki
- oliwa z oliwek

1. Obierz i pokrój pomidory, cebulę i czosnek na małe kawałki. Umieść je w osobnych miseczkach.
2. Wlej wino do dużej miski i dodaj szalwię, liść laurowy oraz przyprawy. Nie zużyj całego wina, szalwii i liści. Składniki

dobrze razem wymieszaj. Umieść królika w marynacie i pozostaw przez nie więcej niż 1 godzinę.

3. W międzyczasie rozgrzej trochę oleju w dużym rondlu i podsmaż cebulę i czosnek często mieszając. Cebula i czosnek nie powinny być brązowe. Zmniejsz ogień, dodaj koncentrat pomidorowy, pomidory, mieszane przyprawy, liście laurowe, wino, groszek i trochę wody. Przykryj patelnię do momentu, aż wszystko zacznie wrzeć. Jeśli używasz mrożonego groszku, postępuj zgodnie z instrukcją opakowaniu przed dodaniem go do tej mieszaniny. Gdy składniki zaczną wrzeć, zdejmij patelnię z ognia.
4. Wyjmij kawałki królika z marynaty i osusz je ręcznikiem kuchennym. Przelej marynatę przez sito i odstaw na bok.
5. Przypraw kawałki królika. Rozgrzej oliwę na patelni i smaż je na złoty kolor. Dodaj szalwię. Możesz także posmarować mięso oliwą i posypać je szalwią oraz przyprawami. Upiecz mięso w nagrzanym wcześniej piekarniku.
6. Dodaj królika do sosu pomidorowego. Przykryj wszystko i gotuj na bardzo małym ogniu przez 90 minut. Jeśli widzisz, że marynata za bardzo wyparowała, to dolej jej więcej. To danie może być również gotowane w naczyniu żaroodpornym w piekarniku.
7. Udekoruj gotową potrawę oliwkami.
8. Danie możesz serwować z makaronem spaghetti posypane dużą ilością tartego sera lub ze świeżym chlebem.

# BAKED FISH PARCELS

## Ingredients

4 fish steaks

150g chopped onions

50g anchovy fillets

50g chopped onions

50g chopped olives

2 cloves peeled and chopped garlic

olive oil

lemon juice and zest

chopped parsley

fresh breadcrumbs

vinegar

salt and pepper

foil

## Method

1. Pre-heat the oven to 180°C, Gas mark 4.
2. In a mixing bowl mix together the breadcrumbs, onions, garlic, olives, anchovies, lemon juice, lemon zest, salt, pepper, vinegar and oil. Mix well.
3. Take four pieces of foil and brush with oil.
4. Lay a fish steak on each piece and divide the filling mixture evenly between them.
5. Seal the parcels tightly and put them onto a baking tray.
6. Bake in the oven for 20 – 25 minutes

# PIECZONE KAWAŁKI RYBY

## Składniki:

4 kawałki ryby  
150g posiekanej cebuli  
50g anchois  
50g posiekanej cebuli  
50g posiekanych oliwek  
2 obrane i posiekane ząbki czosnku  
Oliwa z oliwek  
Skórka i sok z cytryny  
Posiekana pietruszka  
Bułka tarta  
Ocet  
Sól i pieprz  
Folia

## Przygotowanie:

1. Wstępnie nagrzej piekarnik do 180°C.
2. W misce wymieszaj razem bułkę tartą, cebulę, czosnek, oliwki, anchois, sok z cytryny, skórkę z cytryny, sól, pieprz, ocet i olej.
3. Weź 4 kawałki folii i posmaruj je olejem.
4. Połóż każdy kawałek ryby i podziel nadzienie równo między nimi.
5. Szczelnie zamknij zawiniątka i połóż je na blaszce do pieczenia.
6. Danie należy piec w piekarniku 20-25 minut.

# OCTOPUS STEW

This stew may be served hot over spaghetti or it may be cooked as a main course by adding 1 lb of peeled and quartered potatoes at the beginning of cooking time

## Ingredients

1 1/2 lb octopus

2 tbsp oil

3 onions, chopped

1/2 lb peas

3 garlic cloves, crushed

2 tbsp tomato paste

1 carrot, grated

8 black olives

pinches of: basil, oregano, mint

1 cup of red wine

dash of Worcestershire sauce

pepper to taste

## Method

1. Cut octopus into bite-size pieces.
2. Slightly cook onion and garlic in oil in a pot.
3. Add octopus and the other ingredients.
4. Cook for about an hour over medium heat or until octopus is tender.

# GULASZ Z OŚMIORNIC

Ten gulasz może być podany na ciepło na makaronie spaghetti lub może być gotowany jako danie główne. W tym przypadku należy dodać 1 kg obranych i pokrojonych w ćwiartki ziemniaków na początku gotowania .

## **Składniki :**

1 ½ kg ośmiornic  
2 łyżki oleju  
3 cebule krojone  
½ kg groszku  
3 zmiżdżone ząbki czosnku  
2 łyżki pasty pomidorowej  
1 marchewka tarta  
8 czarnych oliwek  
Szczypta bazylii, oregano i mięty  
Szlanka czerwonego wina  
Sos Worcestershire (kilka kropel)  
Pieprz do smaku

## **Przygotowanie:**

1. Pokrój ośmiorniczki na kawałki na jeden kęs.
2. Lekko podsmaż cebulę i czosnek na oleju w garnku.
3. Dodaj ośmiorniczki i inne składniki
4. Gotuj przez około godziny na średnim ogniu lub do momentu aż ośmiorniczki zmiękną

# GRILLED SWORDFISH

## Ingredients

4 good portions of swordfish  
oil  
100g onions  
garlic cloves  
fresh mint finely chopped  
seasoning  
freshly squeezed lemon juice  
fresh sage  
green peppers  
pimentos

## Method

1. Peel and chop the onions and garlic and put in a bowl together with oil, mint seasoning and lemon juice. Mix well.
2. Put the swordfish in this mixture and leave to marinate for 1 hour.
3. Preheat the grill.
4. Remove fish from the marinate and grill on both sides till it is a nice golden colour.
5. During grilling frequently baste the fish with the marinate sauce.
6. Put cook fish in a serving dish and decorate with sage, green peppers and pimentos.



# GRILOWANY MIECZNIK

## Składniki:

4 duże porcje z miecznika  
olej  
100g cebuli  
ząbek czosnku  
drobno posiekana świeża mięta  
przyprawy  
świeżo wyciśnięty sok z cytryny  
świeża szalwia  
zielona papryka  
ziele angielskie

## Sposób przygotowania:

1. Obierz i posiekaj cebulę i czosnek, umieść je w misce razem z oliwą, mięta, przyprawami i sokiem z cytryny, a następnie dobrze wszystko wymieszaj.
2. Włóż rybę do mieszanki i pozostaw na 1 godzinę.
3. Rozgrzej grill.
4. Wyjmij ryby z marynaty i grilluj z obu stron, do złotego koloru.
5. Podczas grillowania często podlewaj ryby sosem z marynaty.
6. Ułóż gotową rybę na półmisku i udekoruj szalwią, zieloną papryką i ziołem angielskim.

# FRIED LAMPUKI

## Ingredients

800g lampuki, cut into portions

50g semolina

4tbsp olive oil

salt and pepper

juice of one lemon

## For the Sauce

1 onion, chopped

2 garlic cloves, chopped

1 tbsp tomato concentrate

1 can 400g Tomato Pulp

100g whole black olives with stone

30g capers

basil, finely chopped

mint, finely chopped

fish stock cube dissolved in 100ml warm water

freshly ground pepper

## Method

Heat the oil in a pan. Meanwhile, roll the lampuki fillets in the semolina and fry in the heated oil. Season to taste and add the lemon juice. Fry until brown on both sides. In a pot, heat a little oil and fry the onion and garlic. Add the tomato concentrate, the Tomato Pulp and fish stock and simmer for 5 minutes. Add the olives, capers, basil and mint. Serve hot with the sauce.

# SMAŻONE LAMPUKI

## Składniki:

800g lampuki, pokrojone na porcje  
50g kaszy manny  
4 łyżki oliwy z oliwek  
sól i pieprz  
sok z jednej cytryny

## Sos:

1 posiekana cebula  
2 posiekane ząbki czosnku  
1 łyżka koncentratu pomidorowego  
1 puszka pomidorów  
100g całych czarnych oliwek z pestkami  
30g kaparów  
bazylija drobno posiekana  
mięta drobno posiekana  
kostka bulionowa rybna (rozpuścić w 100 ml ciepłej wody)  
świeżo zmielony pieprz

## Sposób przygotowania

1. Rozgrzej olej na patelni .
2. Obtocz filety lampuki w kaszy i smaź na rozgrzanym oleju.
3. Dopraw do smaku i dodaj sok z cytryny.
4. Smaź aż ryba będzie brązowa z obu stron.
5. Nalej do garnka trochę oleju i smaź cebulę i czosnek.
6. Dodaj koncentrat pomidorowy, pomidory z puszki i bulion rybny.
7. Gotuj na wolnym ogniu przez 5 minut.
8. Dodaj oliwki, kapary, bazylije i miętę.
9. Serwuj danie na gorąco z sosem.