

Apetyt  
na  
**MEKSYK**

MAGDALENA  
KELLER-BIGDA

55 przepisów na przepyszne  
meksykańskie dania  
na każdą okazję



Magdalena Keller-Bigda  
„Apetyt na Meksyk”

Copyright © by Magdalena Keller-Bigda, 2021  
Copyright © by Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o.o., 2021

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji  
nie może być reprodukowana, powielana i udostępniana  
w jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody wydawcy.

Redaktor prowadząca:  
Renata Grześkowiak

Korekta:  
Bożena Sigismund  
Janusz Sigismund

Projekt graficzny i skład:  
„Dobry Duszek”

Projekt okładki:  
Jakub Kleczkowski

ISBN: 978-83-8119-882-0

Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o.o.  
ul. Spółdzielców 3/325, 62-510 Konin  
tel. 63 242 02 02  
[www.psychoskok.pl](http://www.psychoskok.pl)  
e-mail: [wydawnictwo@psychoskok.pl](mailto:wydawnictwo@psychoskok.pl)

**Wersja Demonstracyjna**

*Dla Maćka*



Wstęp .....	9
<b>I. Kukurydza .....</b>	<b>11</b>
1. Zupa z kukurydzy z kiełbasą chorizo (Sopa de maíz dulce con chorizo) .....	13
2. Kolby kukurydzy po meksykańsku (Elotes con todo) .....	15
3. Nachos kukurydziane z mięsem i serem.....	17
4. Sałatka z kukurydzy i papryki (Ensalada de maíz y pimiento).....	19
5. Pikantny chlebek kukurydziany (Pan de maíz con chile) .....	21
<b>II. Fasola .....</b>	<b>23</b>
1. Pasta z fasoli (Frijoles refritos) .....	25
2. Zupa z fasoli (Sopa de frijoles) .....	27
3. Fasola duszona z piwem (Frijoles borrachos) .....	29
4. Jajka po ranczersku z pastą z fasoli (Huevos rancheros) .....	31
5. Tortille z sosem fasolowym (Enfrijoladas).....	33
<b>III. Papryka.....</b>	<b>35</b>
1. Zupa paprykowa z mięsem i kukurydzą (Pozole).....	37
2. Marynowana papryczka jalapeño (Rajas de chiles jalapeños en vinagre) .....	39
3. Minipapryczki faszerowane serem (Pimientos rellenos con queso) .....	41
4. Papryka faszerowana mięsem z sosem orzechowym (Chile en nogada) .....	43

<b>IV. Tortille .....</b>	<b>45</b>
1. Domowe tortille pszenne (Tortille de trigo) .....	47
2. Zupa aztecka z tortillami (Sopa de Azteca) .....	49
3. Zupa limonkowa z tortillami (Sopa de limón).....	51
4. Ruloniki z tortilli z kurczakiem i serem (Flautas).....	53
5. Quesadillas .....	55
<b>V. Awokado .....</b>	<b>57</b>
1. Guacamole.....	59
2. Pieczone awokado panierowane (Gajos crujientes de aguacate) .....	61
3. Chłodnik z awokado i ogórka (Sopa de aguacate y pepino) .....	63
4. Awokado nadziewane warzywami (Aguacate rellenos de verduras).....	65
5. Lody z awokado (Helado de aguacate) .....	67
<b>VI. Mięso .....</b>	<b>69</b>
1. Kurczak z sosem z czekoladą (Mole poblano de pollo).....	71
2. Kurczak „tinga” .....	73
3. Carnitas .....	75
4. Picadillo.....	77
5. Fajitas .....	79
6. Empanadas z wołowiną (Empanadas de carne).....	81
<b>VII. Ryby i owoce morza.....</b>	<b>83</b>
1. Meksykańska zupa z krewetek (Sopa de camarones) .....	85

2. Krewetki w kokosowej panierce z sosem z mango i chili (Camarones con coco y salsa de mango).....	87
3. Pikantny łosoś smażony (Salmón a la parrilla picante).....	89
4. Tacos z rybą (Tacos de pescado) .....	91
5. Dorsz po meksykańsku (Bacalao a la Mexicana).....	93
6. Krewetki po diabelsku (Camarones a la Diabla) .....	95

## **VIII. Sosy i dodatki..... 97**

1. Marynowana czerwona cebula (Cebolla roja en vinagre) .....	99
2. Czerwony ryż po meksykańsku (Arroz rojo).....	101
3. Biały ryż po meksykańsku (Arroz blanco con elote).....	103
4. Salsa „pico de gallo” .....	105
5. Sos czerwony (Salsa roja) .....	107
6. Sos zielony (Salsa verde) .....	109

## **IX. Napoje..... 111**

1. Kawa z garnka (Café de olla).....	113
2. Mrożona herbata z hibiskusa (Agua de Jamaica).....	115
3. Lemoniada z chia (Agua de chia).....	117
4. Lemoniada ogórkowa (Agua de pepino).....	119
5. Margarita.....	121
6. Meksykański likier jajeczny (Rompope) .....	123
7. Meksykańska gorąca czekolada z chili (Chocolate con chile) .....	125

<b>X. Na słodko .....</b>	<b>127</b>
1. Słodkie bułeczki w kształcie muszli (Conchas) .....	129
2. Słodkie bułeczki na Dzień Zmarłych (Pan de Muerto) .....	131
3. Chlebowa zapiekanka z rodzynkami (Pudin de pan) .....	133
4. Churros .....	135
5. Ryż na mleku (Arroz con leche) .....	137
6. Flan czekoladowy (Flan de chocolate) .....	139
<b>XI. Ciekawostki .....</b>	<b>141</b>
1. Mamey .....	143
2. Jicama.....	145
3. Chayote .....	147
4. Nopales.....	149
5. Tuna .....	151
<b>XII. Podziękowania.....</b>	<b>152</b>
<b>XIII. Bibliografia.....</b>	<b>153</b>



Zgodnie z meksykańskim powiedzeniem: „Todo que corre, nada, se arrastra o vuela, va a la cazuela”, co oznacza, że „wszystko co biega, pływa, pełza lub lata, trafia do garnka”, kuchnia Meksyku jest niezwykle urozmaicona, zaskakująca i dostarcza niezapomnianych wrażeń. Już podczas mojego pierwszego wyjazdu do Meksyku zauważyłam, że Meksykanie bardzo lubią jeść, przy czym posiłek nie jest tylko okazją do zaspokojenia głodu, ale też do spędzenia czasu z rodziną i przyjaciółmi, biesiadowania, świętowania, wymiany poglądów. Kuchnia to miejsce, gdzie koncentruje się życie rodzinne – pełne zapachów, kolorów i smaków. Bardzo popularne jest także jedzenie poza domem, poczynszy od eleganckich restauracji, a skończywszy na przekąskach serwowanych na ulicznych straganach lub z samochodów. Każdy z 31 stanów republiki meksykańskiej ma typowe dla siebie dania, często te same potrawy mają inne nazwy w zależności od regionu. Na wybrzeżu częściej spożywa się ryby i owoce morza, a w głębi lądu więcej mięsa.

Trzy rośliny, kukurydza, fasola i papryka, charakterystyczne dla kuchni prekolumbijskiej obecnie również występują najczęściej w daniach meksykańskich. Kukurydza była uważana za świętą roślinę, z której powstał człowiek. Na terenie Meksyku występuje ok. 60 odmian kukurydzy. Do dziś stanowi podstawę wielu dań, przy czym oprócz żółtej kukurydzy, wykorzystuje się także odmiany białą, niebieską, czarną lub czerwoną.

Podobnie fasola, występująca w kilkudziesięciu odmianach, jest kluczowym składnikiem wielu pożywnych potraw, przeznaczonych przede wszystkim dla osób pracujących fizycznie. Pasta z fasoli jest często podawana jako uzupełnienie różnych posiłków, np. na śniadanie jako dodatek do jajek czy sos do tortilli.

Ostra papryka to prawdopodobnie pierwsze skojarzenie z kuchnią meksykańską, w której dominują pikantne smaki. Na terenie Meksyku występuje ponad 60 odmian chili. Od słodkich po bardzo pikantne, w kuchni używa się chili zarówno w postaci świeżej papryki, jak też suszonych. W Meksyku na pytanie, czy potrawa jest pikantna, często usłyszymy odpowiedź, że nie, albowiem z czasem organizm przyzwyczaja się do ostrości papryczek. Tak więc lepiej nie sugerować się opinią Meksykanów, ale spróbować odrobinę, by sprawdzić, czy poziom pikantności nam odpowiada.

Potrawy meksykańskie jada się zawsze z sosami, które nawet proste danie potrafią podnieść do rangi prawdziwej uczty. Prawie w każdej restauracji otrzymamy co najmniej trzy sosy: od łagodnego do bardzo pikantnego.

Nieodłącznym elementem kuchni meksykańskiej jest tortilla, czyli placek z mąki kukurydzianej lub pszennej. Często zastępuje pieczywo, służy do zawijania różnych farszów. W zależności od farszu i sposobu zawijania powstają osobne dania. Meksykanie nie wyobrażają sobie posiłku bez tortilli.

Dla osób poszukujących w kuchni mocnych wrażeń kuchnia meksykańska oferuje takie przysmaki, jak smażone mrówcze jaja czy prażone pasikoniki. Przyznam się, że te doznania jeszcze przede mną.

Przybycie Hiszpanów odbiło się nie tylko na historii Meksyku, ale także na kuchni. Z Europy sprowadzono nieznanne do tej pory produkty, takie jak pszenica, trzcina cukrowa, nabiał, drób, limonka czy kolendra. Z kolei do Europy popłynęły i rozpowszechniły się ziemniaki, pomidory, kukurydza, fasola, kakao, awokado, ananasy, truskawki. Z tego spotkania powstała niezwykła mieszanka smaków znanych z czasów prekolumbijskich z hiszpańskimi wpływami. Dzięki temu kuchnia meksykańska jest uważana za oryginalną, różnorodną i kreatywną.

W celu podkreślenia i zachowania tradycji kulinarnych Meksyku, w listopadzie 2010 r. tradycyjna kuchnia meksykańska została wpisana na listę niematerialnego dziedzictwa kultury UNESCO. Ważnym powodem była także potrzeba ochrony meksykańskiej tradycyjnej kuchni przed jej zamerykanizowaniem. Często potrawy uznawane na świecie za meksykańskie, np. Chili con carne, tak naprawdę pochodzą z południa USA, z tzw. kuchni TEX-MEX.

Po prawie dwóch latach pobytu w Meksyku kuchnia meksykańska coraz bardziej mnie zachwyca i inspiruje. W tej książce przedstawiam tradycyjne meksykańskie dania, a jedyne odstępstwa od klasycznych przepisów wynikają z potrzeby ich dostosowania do produktów, jakie można kupić w Polsce. Zapraszam również do odwiedzania mojego bloga, gdzie znajdują się przepisy na dania z różnych stron świata: apetycznie-klasycznie.pl.

Mam nadzieję, że zakochacie się w meksykańskiej kuchni tak jak ja i będziecie cieszyć się jej niezwykłymi smakami.

*Que aproveche!*

# I. KUKURYDZA

---

Kukurydza była uprawiana w Meksyku już co najmniej 4,5 tys. lat p.n.e. Wierzono, że jest świętą rośliną, z której został ulepiony człowiek, a następnie bogowie tchnęli w niego życie. Do Europy trafiła po odkryciu Ameryki przez Krzysztofa Kolumba. Najbardziej popularna odmiana to kukurydza żółta, ale może być także biała, czerwona, niebieska, czarna. W Meksyku znanych jest ponad 60 odmian kukurydzy. Kukurydza może być używana do różnych dań, od tortilli kukurydzianych przygotowanych ze specjalnej masy kukurydzianej, podawanych właściwie do wszystkiego, po grillowane kolby kukurydzy, które można kupić na ulicznych straganach z dodatkiem majonezu, tartego sera i ostrą papryką chili.







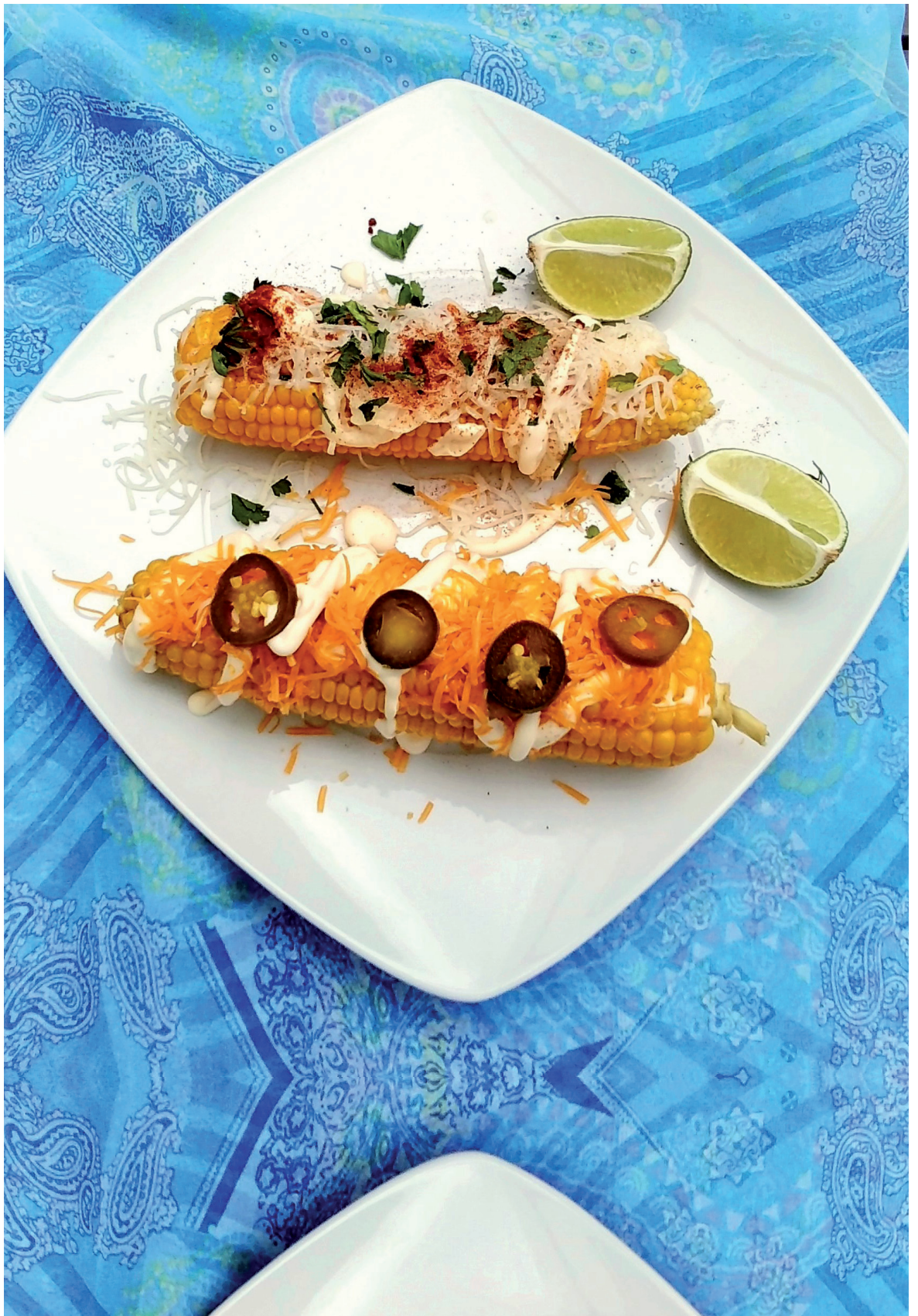
## 1. Zupa z kukurydzy z kielbasą chorizo (Sopa de maíz dulce con chorizo)

Kukurydza to jedna z podstaw kuchni meksykańskiej, może być używana do różnych dań, a jednym z nich jest zupa krem z kukurydzy z dodatkiem kielbasy chorizo. Ten krem jest słodki, delikatny, aksamitny, a chorizo dodaje mu charakteru. Zupa jest pożywna, gęsta i dodaje energii.

### PRZEPIS:

- ✓ 1 łyżeczka oliwy
- ✓ 2 puszki kukurydzy (po odcedzeniu ok. 360 g kukurydzy)
- ✓ 1 mała cebula pokrojona w kostkę
- ✓ 1 duży ziemniak obrany, pokrojony w kostkę
- ✓ 2 ząbki czosnku drobno pokrojone
- ✓ 500 ml bulionu warzywnego lub drobiowego
- ✓ 1 łyżeczka masła
- ✓ ¼ łyżeczki ostrej papryki w proszku
- ✓ sól i pieprz

W szerokim garnku z grubym dnem rozgrzewamy oliwę, dodajemy chorizo pokrojone w plasterki, smażymy z obu stron, aż się przyrumieni i wytopi tłuszcz, przekładamy na ręcznik papierowy. Do garnka dodajemy masło, cebulę, kawałki ziemniaka, czosnek, odsączoną kukurydzę i smażymy, mieszając na dużym ogniu przez 2 minuty, wlewamy bulion, dodajemy paprykę w proszku, przykrywamy, gotujemy na małym ogniu przez ok. 30 minut. Miksujemy na gładko, przecieramy przez sitko, przelewamy na talerze, podajemy z podsmażoną kielbasą, dekorujemy natką pietruszki lub kolendrą.





## 2. Kolby kukurydzy po meksykańsku (Elotes con todo)

Jak już wspominałam, kukurydza może być podawana na setki sposobów, a jednym z nich jest kukurydza w kolbach, grillowana, pieczona lub gotowana z dodatkiem majonezu, sera, pikantnej papryki, kolendry i soku z limonki. Właśnie dodatki stanowią o smaku tego dania. Często majonez miesza się z ostrymi przyprawami, albo z sokiem z limonki, posypuje się także podsmażoną kielbasą chorizo lub podsmażonym boczkem. Można dodawać to, co się lubi lub ma pod ręką, ale majonez i tarty ser to nieodłączne elementy.

### PRZEPIS:

✓ 2 kolby kukurydzy  
(najlepiej słodka odmiana)

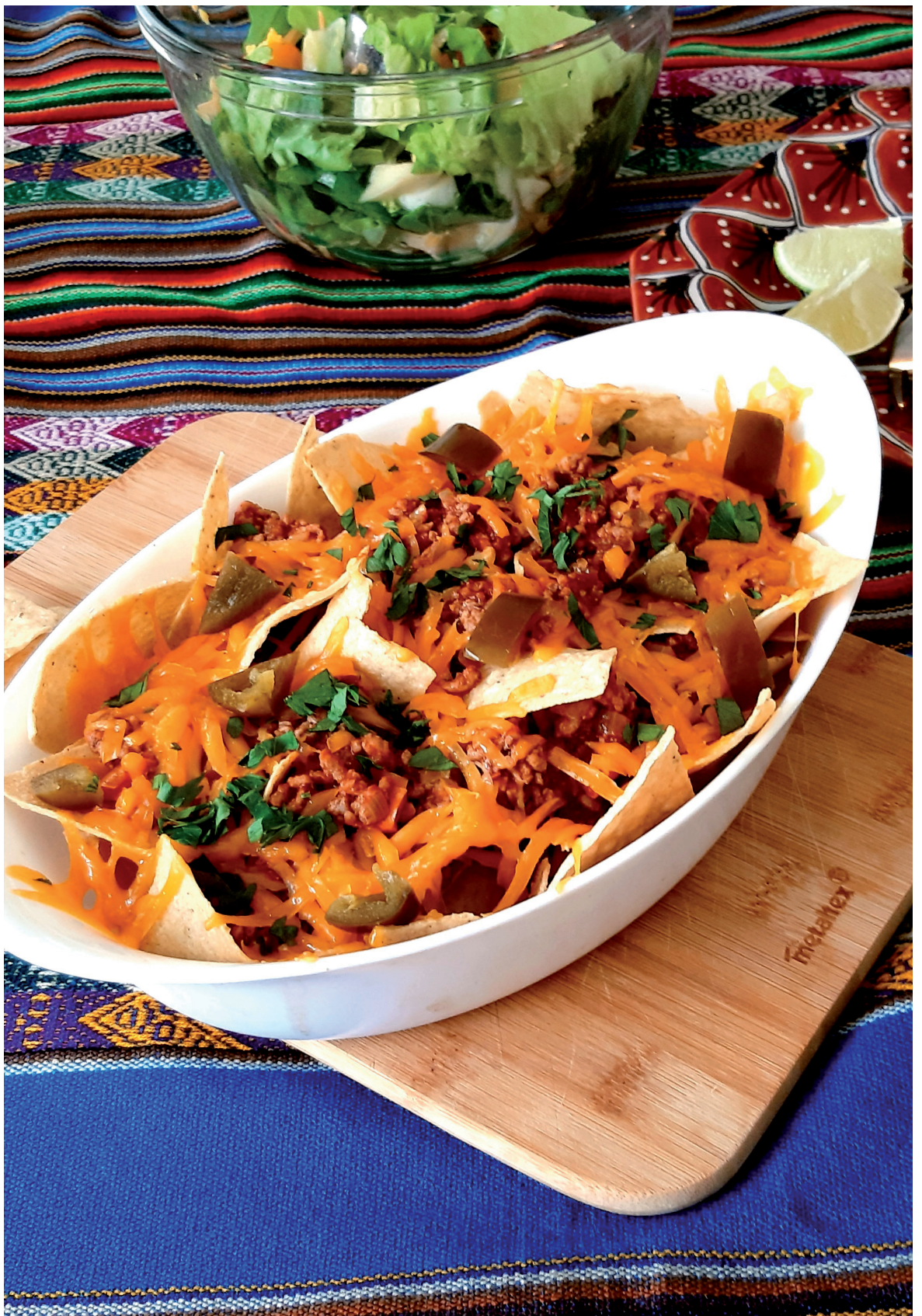
**Dodatki:** majonez, tarty ser żółty, mozzarella, feta, papryka w proszku, marynowane jalapeño, kolendra, sok z limonki

Kukurydzę wkładamy do gotującej się wody, przykrywamy, gotujemy na średnim ogniu przez ok. 10 minut, po 8 minutach sprawdzamy, czy jest miękka (kukurydza nie może się gotować zbyt długo, bo twardnieje). Wyjmujemy łyżką cedzakową, smarujemy majonezem, posypujemy serem, dodajemy pozostałe składniki do wyboru i od razu podajemy.

### Czy wiesz, że...

Prażona kukurydza, czyli popcorn była znana wśród rdzennych mieszkańców Meksyku na długo przed przybyciem Hiszpanów, przy czym pełniła nie tylko funkcję kulinarną, ale także ozdobną, jako biżuteria, w postaci naszyjników.









### 3. Nachos kukurydziane z mięsem i serem

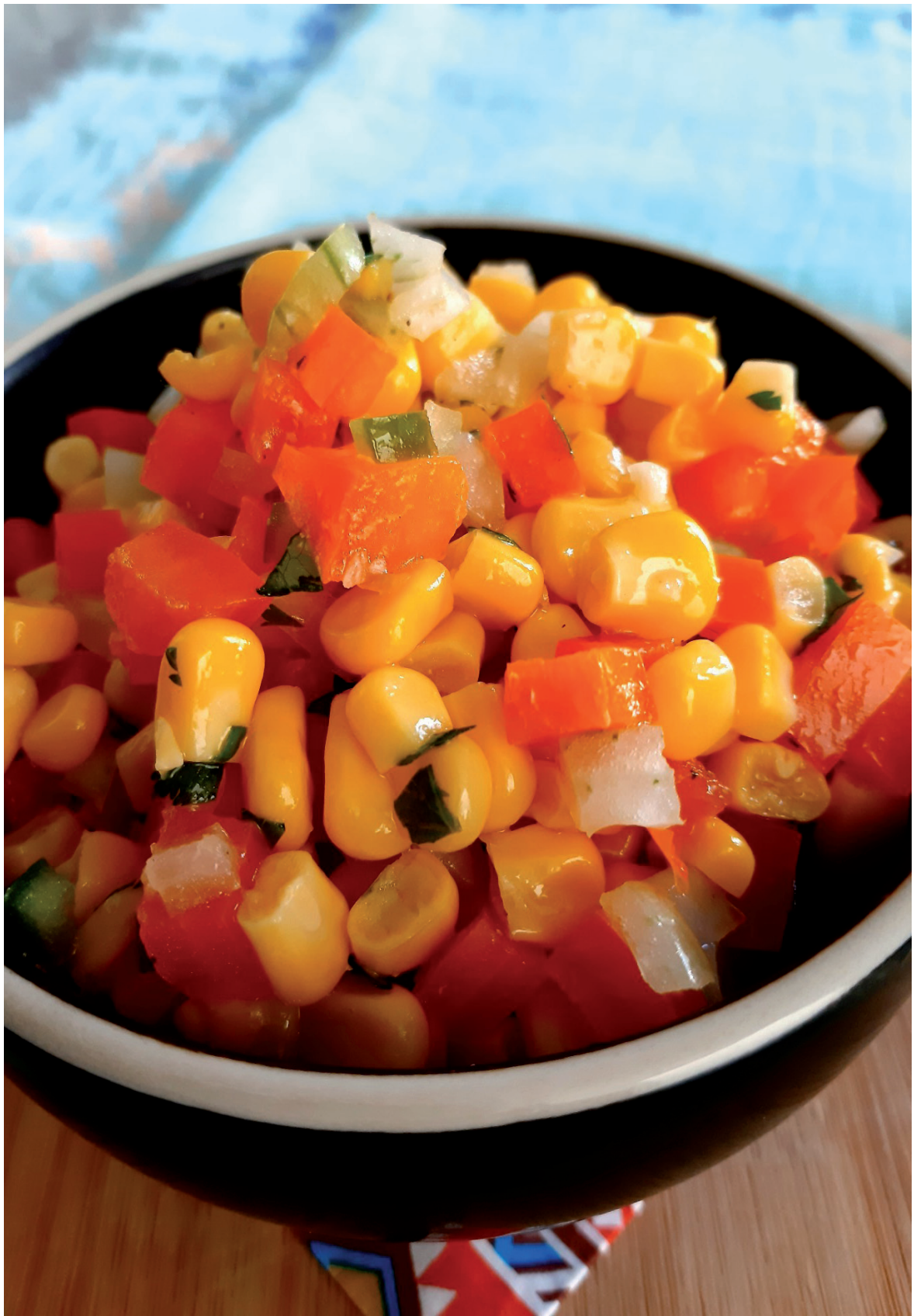
Nachos to popularna meksykańska przekąska. Zapiekanie z sosem z mielonego mięsa i tartym serem smakują pysznie. To nie jest dietetyczne danie, ale od czasu do czasu można sobie na nie pozwolić. Dodatek marynowanego jalapeño i orzeźwiającego soku z limonki bardzo fajnie komponuje się z pozostałymi składnikami. Jeszcze taka ciekawostka: w Meksyku nachosy to nazwa tego dania, natomiast same trójkątne kawałki tortilli określa się jako „totopos”. Potrawę wymyślił w 1943 r. Ignacio Anaya Garcia, który nosił przydomek „Nacho”. Od 1995 r. w dniu 21 października obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Nachosów.

#### PRZEPIS:

- ✓ 300 g mielonej chudej wołowiny
- ✓ 2 łyżki oleju
- ✓ 1 mała cebula drobno pokrojona
- ✓ 2 puszki pomidorów krojonych bez skórki (każda o wadze 400 g)
- ✓ 3 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę
- ✓ 1 łyżeczka słodkiej mielonej papryki w proszku
- ✓ 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- ✓ sól i pieprz
- ✓ 4 szklanki nachosów kukurydzianych
- ✓ 200 g startego sera żółtego

**Dodatki:** posiekana kolendra lub natka pietruszki, marynowane jalapeño, sok z limonki

W garnku lub rondlu rozgrzewamy olej, dodajemy mięso i smażymy na dużym ogniu, mieszając i rozgniatając grudki, przez ok. 3–4 minuty. Dodajemy cebulę, smażymy, mieszając, na średnim ogniu przez ok. 4–5 minut, dodajemy czosnek i kmin, smażymy przez minutę, dodajemy pomidory, paprykę w proszku, mieszamy, przykrywamy i dusimy na małym ogniu przez ok. 30 minut, doprawiamy solą i pieprzem. Piekarnik rozgrzewamy do 160 stopni, w dużym naczyniu żaroodpornym na dnie nakładamy 2–3 łyżki sosu, następnie układamy  $\frac{2}{3}$  nachosów, nakładamy  $\frac{2}{3}$  mięsa, posypujemy  $\frac{2}{3}$  sera, układamy resztę nachosów, mięsa i sera. Pieczemy przez ok. 10 minut, wyjmujemy i od razu podajemy z dodatkiem jalapeño, kolendry i soku z limonki.





## 4. Sałatka z kukurydzy i papryki (Ensalada de maíz y pimienta)

Prosta sałatka z niewielu składników, ale bardzo urozmaicona smakowo. Słodka kukurydza, kolorowa papryka, trochę ostrej papryki i nuta czosnku, a wszystko razem bardzo dobrze się komponuje. Idealna do pieczonego mięsa.

### PRZEPIS:

- ✓ 1 puszka kukurydzy (o wadze 400 g)
- ✓ 1 papryka (czerwona, zielona lub żółta), bez nasion drobno pokrojona
- ✓ ½ ostrej papryczki bez nasion, np. jalapeño, drobno pokrojona
- ✓ 1 mała cebula drobno pokrojona
- ✓ 1 ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę
- ✓ 1 łyżka posiekanej kolendry
- ✓ 2 łyżki oliwy
- ✓ 2 łyżki soku z limonki lub cytryny
- ✓ sól i pieprz

Odsączoną kukurydżę mieszamy z papryką, ostrą papryczką, cebulą, czosnkiem i kolendrą. Mieszamy sok z cytryny i oliwę, polewamy sałatkę, mieszamy, doprawiamy solą i pieprzem, wstawiamy na godzinę do lodówki.

### Czy wiesz, że...

Huitlacoche, czyli grzyb atakujący kukurydżę określany jest często mianem meksykańskich trufli, albowiem w smaku jest ziemisty, słodkawy i nieco przypomina trufle. Tworzy czarnoszary nalot i może powodować deformację ziaren kukurydzy. Kiedyś był wykorzystywany w kuchni najuboższych mieszkańców Meksyku, a obecnie stał się poszukiwanym rarytasem z uwagi na bardzo korzystne działanie zdrowotne.





**Koniec Wersji Demonstracyjnej**