

# ИСПАНИЯ

## ИСПАНСКАЯ КУХНЯ

*у вас дома*

Паэлья  
Гаспачо  
Тапас  
Хамон  
Фабада  
Тортилья

Салаты  
Десерты  
Закуски  
Супы  
Мясо  
Рыба



**АСЯ ОРЛОВА**

Ася Орлова

**Испания. Испанская кухня у вас  
дома: паэлья, гаспачо, тапас,  
хамон, фабада, тортилья, салаты,  
десерты, закуски, супы, мясо, рыба**

«Автор»

2023

## **Орлова А.**

Испания. Испанская кухня у вас дома: паэлья, гаспачо, тапас, хамон, фабада, тортилья, салаты, десерты, закуски, супы, мясо, рыба / А. Орлова — «Автор», 2023

В этой книге вы найдете богатство рецептов, исторических фактов и уникальных традиций, связанных с испанской кухней. От паэли и тапас до сопы де Айо и сыров Манчего, каждый рецепт представляет собой путешествие во вкусовые особенности испанской культуры. Вы узнаете о традиционных ингредиентах, специях и способах приготовления, которые придают каждому блюду аутентичность и особый вкус. Но эта книга - это не просто сборник рецептов. Она также погружает вас в богатую историю испанской кухни, от древних римских и арабских влияний до современных тенденций. Вы узнаете о региональных особенностях, традициях и ритуалах, связанных с пищей в различных регионах Испании. Вы сможете создавать блюда, которые принесут кусочек испанской культуры в вашу кухню и позволят вам ощутить аутентичный вкус Испании у вас дома.

© Орлова А., 2023

© Автор, 2023

## Содержание

Введение в Испанскую кухню	5
Глава 1. История испанской кухни	6
История	6
Региональные особенности	7
Глава 2. Особенности региональных кухонь Испании	8
Особенности регионов	8
Кухня Каталонии	9
Кухня Баскской страны	10
Кухня Андалусии	11
Кухня Валенсии	12
Глава 3. Ингредиенты в Испанской кухне	13
Основные продукты	13
Традиционные специи и приправы	14
Глава 4. Испанские завтраки	15
Традиции завтрака в Испании	15
Тостада con tomate: Традиционный испанский тост	16
Чуррос: Испанский завтрак для сладкоежек	17
Рецепты испанских завтраков	18
Тортилья Española (Испанская тортилья)	19
Pan con aceite y jamón (Хлеб с оливковым маслом и ветчиной)	20
Bocadillo de jamón serrano (Сэндвич с сухим копченым ветчиной)	21
Magdalenas (Магдалины)	22
Ensalada mixta (Смешанный салат)	23
Tarta de Santiago (Торт Сантьяго)	24
Molletes (Моллетес)	25
Pan con tomate y aceite de oliva (Хлеб с томатами и оливковым маслом)	26
Tortijas (Торрихас)	27
Empanadas (Эмпанадас)	28
Tostada con aguacate y huevo (Тост с авокадо и яйцом)	29
Sopa de ajo (Чесночный суп)	30
Churros rellenos de chocolate (Чуррос с начинкой из шоколада)	31
Pan con tomate y jamón ibérico (Хлеб с томатами и иберийской ветчиной)	32
Viñuelos de viento (Бульоньи)	33
Глава 5. Испанские супы	34
Особенности	34
Газпачо: Холодный томатный суп	35
Сопа де Айо: Чесночный суп	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# **Ася Орлова**

## **Испания. Испанская кухня у вас дома: паэлья, гаспачо, тапас, хамон, фабада, тортилья, салаты, десерты, закуски, супы, мясо, рыба**

### **Введение в Испанскую кухню**

Закройте глаза и представьте: раннее утро на узкой улочке в городе Валенсия. Пока город еще зевает с просони, а первые лучи солнца плавно освещают мощёные камнем улицы, запах свежее испеченного хлеба ищет свой путь к вашим ноздрям. Вы сидите в одной из многочисленных местных кафетерий, пока вокруг жизнь только начинает просыпаться.

Так начинается день в Испании, и так начинается наше путешествие по испанской кухне – одной из самых разнообразных и вкусных в мире.

Испанская кухня – это карнавал вкусов, где каждый ингредиент – это звезда шоу. Она прославлена своей простотой и богатством вкусов, где главными действующими лицами являются свежие продукты, готовые приготовить для вас свое представление. Неудивительно, что это так: ведь география и климат Испании позволяют ей выращивать множество уникальных продуктов – от оливок и винограда до свежих морепродуктов.

Каждый регион Испании привнес свой вклад в гастрономическое наследие страны. В Каталонии вы попробуете традиционные "кальсотс", в Андалусии – гаспачо, а на севере, в Баскской стране, отведаете тапас, не говоря уже о всемирно известной паэльме из Валенсии. Эта кулинарная мозаика делает испанскую кухню настолько уникальной и неповторимой.

Но у этой кухни есть еще одна тайна: её суть кроется не только в ингредиентах и традициях приготовления, но и в способе подачи. Испанцы любят делиться едой – их кухня создана для общения, семейных праздников и долгих вечеров с друзьями.

Вместе мы окунемся в этот богатый и манящий мир испанской кухни. Мы посетим с вами рынки, где свежайшие продукты ожидают своего часа преобразиться в кулинарные произведения искусства. Мы заглянем в рецепты, передаваемые из поколения в поколение. И, конечно же, мы с вами насладимся великолепием и разнообразием вкусов, которые так прекрасно сочетаются в этой замечательной кухне.

Так что приготовьтесь, впереди нас ждут незабываемые впечатления!

## Глава 1. История испанской кухни

### История

Испанская кухня – это огромная книга истории, где каждая страница, каждый рецепт, каждый вкус – это отдельная глава, отдельная история. Итак, давайте погрузимся в прошлое и начнем наше путешествие по истории этого великолепного кулинарного мира.

Как весенний ручей, истоки испанской кухни текут из глубин веков. Древние римляне привнесли в Испанию свои традиции и продукты: оливки, виноград и знаменитый гарум – соус из рыбы, который в то время был почти так же ценен, как золото.

Затем пришли мавры, с собой они привезли специи, цитрусы, рис и сахар. Их влияние оставило неизгладимый след, особенно в южных регионах страны, где до сих пор можно ощутить восточные нотки в местной кухне.

Но испанская кухня не остановилась на этом. В эпоху Великих географических открытий Испания стала мостом, через который новые продукты из Нового света ворвались на европейский континент. Кукуруза, картофель, томаты, бобы, перец чили – все это внесло свой вклад в ту кулинарную симфонию, которой мы наслаждаемся сегодня.

Но на этом история еще не закончилась. Испанская кухня, как и вся Испания, прежде всего – это синтез. Синтез востока и запада, севера и юга, нового и старого. Возьмите, например, тапас. Этот изысканный обычай поедания маленьких порций еды между основными приемами пищи был воспринят со временем всей Испанией и стал одним из символов испанской кухни.

Так что, вместе мы отправляемся в путешествие по времени, чтобы раскрыть секреты и истории испанской кухни. Благодаря этому путешествию вы поймете, почему каждое блюдо, каждый вкус и каждый аромат имеют свою историю, которую они хотят рассказать. И как удивительно, что каждый из нас может стать частью этой истории, просто открыв рот и пробуя блюдо. Впереди нас ждут удивительные открытия, а заодно и великолепная еда!

## Региональные особенности

Если вы думаете, что испанская кухня – это однородное поле, вы будете удивлены разнообразием цветов, которые распускаются в каждом регионе. Так же, как Испания – мозаика культур, так и ее кухня – калейдоскоп вкусов. Давайте вместе углубимся в это многообразие и обнаружим, что за сокровища скрываются в каждом регионе.

Начнем с севера, с Баскской страны, где гастрономия почитается так же, как и искусство. Здесь гордость местных жителей – это пинчос, небольшие закуски на шпажках, которые подаются в барах и кафе. Это великолепные миниатюрные произведения искусства, где каждый ингредиент тщательно выбран и сочетается со вкусом.

Путешествуя на юг, мы оказываемся в Андалусии, где жаркое солнце золотит поля оливковых деревьев. Здесь, как нигде, ценят свежие продукты. Изумительное гаспачо, прохладный томатный суп, или альбондигас, мясные шарики в томатном соусе – это лишь малая часть того, что ждет вас здесь.

И, конечно, нельзя забыть об удивительной Каталонии, где смесь восточных и западных вкусов создает несравненные блюда. Откуда, как не отсюда, могло прийти такое блюдо, как креативный и красочный кальсотада – праздничное блюдо из обжаренных луковиц?

Но что бы вы ни выбрали, в какой бы регион вы ни поехали, всегда помните: испанская кухня – это не просто еда. Это история, это люди, это их страсть и любовь к тому, что они делают. Это те самые ингредиенты, которые делают ее такой великолепной.

Приготовьтесь к путешествию, которое раскроет перед вами испанскую кухню с новой стороны, покажет ее разнообразие и богатство. Впереди нас ждут неизведанные тропы и незабываемые впечатления. Берите с собой аппетит, открытый ум и любовь к новым открытиям. Ведь это путешествие только начинается!

## Глава 2. Особенности региональных кухонь Испании

### Особенности регионов

В Испании каждый регион – это отдельная страна, свой маленький мир, с собственными традициями, историей и, конечно же, кулинарией. Как мозаика, в которой каждая плитка уникальна, но все вместе они создают нечто большее, так и Испания, со своими региональными особенностями, образует неповторимую картину.

Северная Галиция, где дуют прохладные ветра с Атлантики, известна своими морепродуктами. Здесь устрицы, осьминоги и мидии не просто блюда, а часть культурного наследия. А в деревушках в глубине страны вы найдете блюда из мяса и сыра, которые дарят тепло в холодные дни.

В центральной Испании, на суровых плато Кастилии, где сухой климат и холодные зимы, любят густые супы и тяжелые мясные блюда. Богатые и сытые, они как маяк в холодной ночи, наполняют силами и дарят уют.

А на юге, в солнечной Андалусии, где лето длится круглый год, вы найдете гаспачо и салморехо – прохладные супы, которые идеально подходят для утоления жажды. Или паэлью, родом из Валенсии, где рис, смешанный с морепродуктами или мясом, создает кулинарное произведение искусства.

Каждый регион Испании гордится своими кулинарными традициями, и каждое блюдо, которое вы попробуете, отражает часть этого мира. Именно в этом и заключается красота испанской кухни: в ее разнообразии, в возможности попробовать все – от свежих морепродуктов на побережье до густого супа в горах.

Так что отправляйтесь в этот гастрономический тур по Испании. Попробуйте все, что она может предложить. Пусть каждое блюдо расскажет вам свою историю, и вы увидите, что Испания – это не просто страна, это целый мир вкусов, готовый открыться вам.

## Кухня Каталонии

Представьте себе место, где горы встречаются с морем, где древние традиции переплетаются с современными тенденциями, где каждый уголок неповторим и уникален. Это Каталония – земля богатой истории, яркой культуры и, конечно, изысканной кухни.

Каталонская кухня – это восхитительный микс вкусов и традиций. Она дышит средиземноморским бризом, вдыхает горный воздух и погружается в глубины своей истории, чтобы создать кулинарные произведения искусства.

В центре этой кухни – свежие, местные продукты. Как будто природа сама собрала все необходимые ингредиенты: морепродукты с побережья, овощи и фрукты из долин, мясо и сыры с горных пастбищ. Все это объединяется в гармонии вкусов, которая поражает воображение.

Одно из самых известных блюд Каталонии – это "па амб томаquet", простой, но невероятно вкусный сэндвич с помидорами, чесноком и оливковым маслом. Или "escalivada", овощное блюдо, которое демонстрирует великолепие местных продуктов.

Но кулинарные чудеса Каталонии не ограничиваются этим. Подумайте о креативности "кальсотады", праздничного блюда из обжаренных луковиц, сервированных с вкусным соусом "ромеско". Или "крема каталана", местный десерт, который включает в себе всю сладость этого региона.

Кухня Каталонии – это поэзия в форме еды, это путешествие, которое начинается на вашем языке и завершается в вашем сердце. Это возможность увидеть мир через призму вкусов и ароматов. И что может быть более волшебным, чем это?

Итак, присоединяйтесь к этому путешествию по Каталонии. Откройте для себя этот уникальный регион через его кухню, позвольте ему рассказать вам свою историю. И, кто знает, может быть, вы найдете в нем свой новый кулинарный дом.

## Кухня Баскской страны

Вас ждет земля контрастов, где горные вершины касаются неба, а побережье омывает атлантический океан. Здесь, на севере Испании, в Баскской стране, уникальная культура и язык привели к созданию одной из самых восхитительных кухонь в мире.

Если кухня – это язык, то баскская кухня – это эпическое стихотворение. Это выразительный, насыщенный сюжет, в котором каждый ингредиент – это слово, а каждое блюдо – строфа.

Баски, люди земли и моря, использовали все, что подарила им природа, чтобы создать кухню, которая удивляет своим богатством и разнообразием. От свежайших морепродуктов, таких как камбала или осьминог, до сытных блюд из мяса и птицы, таких как карре ягненка или традиционная "почка в баскском стиле".

Среди самых знаменитых блюд Баскской страны – "Пинтхос". Это небольшие закуски, которые подаются на барной стойке и которые можно описать как искусство на хлебе. Они могут варьироваться от простых, таких как хамон на хлебе, до изысканных, таких как краб с авокадо или черный трюфель.

Баскская страна также известна своими традиционными "сидериями" – местами, где местные жители собираются на общую трапезу, ароматное яблочное вино которого, сидр, пьют прямо из бочки. Здесь сервируют классические блюда, такие как стейк, бакалео и омлет с перцем "геррико".

И все это – лишь малая часть того, что может предложить баскская кухня. Это путешествие в глубину вкусов и традиций, экспедиция в страну, которая покоряет сердца через желудки.

Поэтому приглашаю вас на эту кулинарную экскурсию по Баскской стране. Попробуйте ее вкусы, услышите ее истории, и пусть этот регион станет для вас источником новых гастрономических открытий.

## Кухня Андалусии

Добро пожаловать в Андалусию, землю солнечных дней, где аромат цветущих апельсиновых деревьев смешивается с мелодией гитары, где белые дома блестят под ярким небом, а океан ласкает берега. Здесь, на самом юге Испании, кулинарные традиции столь же богаты и разнообразны, как история этого региона.

Андалусская кухня – это искусство смешивания, это магия превращения простых ингредиентов в настоящие произведения кулинарного искусства. Она воплощает в себе ароматы Средиземного моря, воздух Атлантического океана и тепло солнечного света.

Одно из наиболее известных блюд Андалусии – газпачо. Этот холодный суп, приготовленный из свежих помидоров, огурцов, перцев и чеснока, идеально подходит для обеда в жаркий летний день. Он прост, но в то же время изыскан, воплощая в себе всю суть андалусской кухни.

Также из этого региона идет популярная "тапас" культура – маленькие порции разнообразной еды, которые подаются в барах вместе с напитками. Варианты тапас могут включать все, от простых оливок и сыра до изысканных морепродуктов и мясных блюд.

Не забудьте попробовать местные морепродукты. Фритюра – набор жареных морепродуктов – является основным блюдом в андалусских ресторанах на побережье. А кальмары в своем черниле, устрицы и раки – это лишь малая часть того, что может предложить океан.

Но Андалусия – это не только морепродукты. Подумайте о "рабо де торо" (хвост быка), смелом блюде, которое отражает местную корриду, или о "мигас", простом, но вкусном блюде из хлебных крошек, которое питало пастухов в горах веками.

Андалусская кухня – это праздник для ваших чувств, мост между прошлым и настоящим, между землей и морем, между простотой и изысканностью. Она приглашает вас насладиться каждым блюдом, каждым бокалом вина, каждым моментом.

Поэтому давайте отправимся в эту кулинарную экскурсию по Андалусии. Вкусите ее блюда, почувствуйте ее атмосферу и откройте для себя этот восхитительный регион через его удивительную кухню.

## Кухня Валенсии

Приветствуем вас в Валенсии, земле светящегося солнца и бесконечных пляжей, где синева Моря Средиземного моря сливается с золотистыми песчаными дюнами. Здесь, где цитрусовые сады наполняют воздух сладким ароматом, где проходят самые яркие и громкие фестивали Испании, кухня служит праздником для глаз и вкусовых рецепторов.

Валенсийская кухня – это кулинарный экскурс в душу региона, где море встречается с землей, а современные тенденции соседствуют с вековыми традициями. Валенсийцы мастера превращения свежих продуктов в настоящие шедевры.

Когда мы говорим о валенсийской кухне, мы не можем обойти стороной знаменитую паэлью. Этот праздничный рисовый блюдо, которое традиционно готовят на открытом огне, впервые появился в Валенсии. Паэлья может быть с морепродуктами, мясом или даже овощами, но все варианты объединяет то, что рис в них приобретает невероятный аромат и вкус.

Но кухня Валенсии – это не только паэлья. Смелые вариации включают в себя "Фидеуа" – похожую на паэлью традицию готовки, но вместо риса здесь используются вермишель. А также "Аррос а Банда", еще одно блюдо на основе риса, которое вначале подается с бульоном из морепродуктов, а затем отдельно – сами морепродукты.

Однако морской богатый мир не ограничивается рисовыми блюдами. Валенсийский устричный суп или мариско – это просто некоторые из деликатесов, которые можно отведать на побережье.

И конечно же, мы не можем забыть о "Орчата" – освежающем напитке из тигрового ореха, который идеально подходит для охлаждения в жаркий летний день.

Поэтому приглашаем вас присоединиться к нашему путешествию по кухне Валенсии. Почувствуйте ароматы и вкусы этого региона, откройте для себя его кулинарные сокровища и позвольте своим вкусовым рецепторам отправиться в удивительное путешествие.

## Глава 3. Ингредиенты в Испанской кухне

### Основные продукты

Проходя по рынку, чувствуется дух Испании. Он насыщен ароматами и цветами, где каждый продукт говорит своим уникальным языком. Испанская кухня – это история, рассказанная через продукты, которые ее составляют. Ведь продукты – это сердце любой кухни, а у испанской кухни это сердце бьется сильно и ярко.

Оливковое масло – одно из важнейших золотых жил испанской кухни. Оно используется во всем, от заправки для салатов до приготовления традиционных блюд, оно придает блюдам глубину и богатство вкуса.

Испанские оливки – это не просто закуска, это символ страны. Их мясистый вкус и приятная текстура делают их прекрасным дополнением к любому столу.

Свежие морепродукты – еще одна важная составляющая испанской кухни. Креветки, осьминоги, мидии, раки – все они вносят свою лепту в кулинарную симфонию, которую мы знаем как испанскую кухню.

Хамон – это не просто ветчина, это национальное достояние. От тонких ломтиков хамона с его сложными вкусами до простого, но удовлетворяющего бокадильо – сэндвича с хамоном, это является основой испанского стола.

И, конечно, не забываем о специях – они играют центральную роль в испанской кухне. Шафран, паприка, чеснок, зира – все они добавляют в блюда яркость и глубину.

Но что бы вы ни выбрали, помните: каждый продукт в испанской кухне говорит свою историю. Это история людей, земли и культуры, которые вместе создают эту удивительную кулинарную симфонию.

Итак, приготовьтесь к встрече с этими продуктами. Позвольте им рассказать вам свои истории и поделиться своими вкусами. Путешествие только начинается!

## **Традиционные специи и приправы**

Добро пожаловать в мир испанских специй и приправ, таинственный лабиринт ароматов и вкусов, который открывает двери в мир кулинарии Испании. Они служат как герои и поддерживающий каст в нашем гастрономическом театре, каждый со своей уникальной ролью, добавляя нотки, которые создают симфонию вкусов в каждом блюде.

На первый взгляд, испанская кухня может показаться простой, но не позволяйте этому ввести вас в заблуждение. Специи и приправы делают каждое блюдо уникальным и особенным.

Среди звезд испанского специального арсенала – шафран. Этот благородный и ценный ингредиент придает паэлье свой знаменитый золотистый цвет и неповторимый аромат.

Следом за шафраном идет паприка, которую называют душой испанской кухни. Этот порошок из сушеного перца используется в блюдах по всей стране, особенно в Чоризо – популярной испанской колбасе.

Не забывайте и о чесноке – еще одном важном игроке в испанской кулинарии. Он добавляет теплоту и глубину вкуса многим традиционным блюдам, включая популярный "айоли", или чесночный соус.

Орегано, тмин, кориандр и майоран также являются популярными специями, а в некоторых регионах, таких как Андалусия, они даже используют немного мяты или аниса для добавления свежести или сладости блюдам.

Итак, добро пожаловать в палитру вкусов и ароматов, которые делают испанскую кухню такой богатой и разнообразной. Специи и приправы – это музыка для ваших вкусовых рецепторов, которая играет неповторимую мелодию в каждом блюде.

## Глава 4. Испанские завтраки

### Традиции завтрака в Испании

Завтрак в Испании – это не просто первый прием пищи, это культурное явление, которое отражает историю, региональные особенности и дух испанского народа.

Исторически, завтрак в Испании был простым делом. Пастухи и фермеры начинали свой день с чашки горячего шоколада или кофе, а затем поедали простую еду – хлеб, сыр, колбасу или оливки. Этот скромный завтрак подходил для небольшой передышки перед началом трудного рабочего дня.

Однако, со временем испанская кухня развивалась, и завтрак стал более разнообразным. Введение новых продуктов и влияние различных культур привели к появлению новых традиций завтрака.

Например, знаменитый испанский "тостада" с томатами и оливковым маслом. Легенда гласит, что этот традиционный завтрак появился в Андалусии во времена жатвы оливок. Считается, что рабочие, которые собирали оливки, начинали свой день с чашки горячего кофе и тоста с оливковым маслом и помидорами, что давало им необходимую энергию для тяжелого труда.

В Мадриде любят начинать день с "churros" или "roscas", традиционных испанских пончиков. Говорят, что они были введены в Испанию маврами и были адаптированы местной кухней. Они погружаются в горячий шоколад для дополнительного удовольствия.

На севере страны, в Баскской стране, любят завтракать с "pintxos", небольшими закусками, которые подают на багете. Это вкусное и насыщенное блюдо отражает гастрономическую традицию региона и является прекрасным началом дня.

Завтрак в Испании – это не просто питание, это способ начать день, отражающий разнообразие культур и вкусов этой удивительной страны. Это важная часть испанского образа жизни, поэтому когда вы просыпаетесь в Испании, готовьтесь начать свой день вкусно и здорово.

## **Тостада con tomate: Традиционный испанский тост**

Самый яркий рассвет может начаться с самого простого тоста. Этот невероятно скромный, но все же потрясающе вкусный традиционный испанский завтрак – это маленькая горсть солнца в каждом укусе.

Испанский тост, или "тостада con tomate", как его называют в Испании, – это как картина, нарисованная на холсте из свежего хлеба. Но первым шагом является выбор правильного хлеба. Обычно используют белый хлеб, который легко тостировать и который хорошо впитывает оливковое масло и сок помидора.

Традиция готовить "тостада con tomate" уходит корнями в Андалусию. Легенда гласит, что рабочие на оливковых плантациях начинали свой день с чашки кофе и тоста с свежими помидорами и местным оливковым маслом. Этот простой, но питательный завтрак давал им энергию для долгого трудового дня.

Начало приготовления "тостада con tomate" – это тостирование хлеба до золотистого цвета. Затем хлеб слегка обрызгивают оливковым маслом – жидким золотом Испании, как его часто называют. Оливковое масло проникает в поры хлеба, придавая ему увлажненную текстуру и обогащая его вкусом.

Далее идет помидор. Важно выбрать спелый и сочный помидор, который натирают прямо на тост. Этот процесс, кажущийся почти медитативным, открывает душу помидора, его сладость и кислоту, которые идеально сочетаются с хлебом и оливковым маслом.

После помидора добавляют щепотку морской соли, чтобы усилить вкус. И, конечно, замечательный акцент – ломтик испанской хамона, который добавляет нотку утонченности.

Тостада con tomate – это маленькая радость, которая дарит начало нового дня. Это воспевание простоты и свежести, это прямой путь в сердце испанской кухни. И самое главное – каждый может приготовить его у себя дома, отведав кусочек солнечной Испании.

## Чуррос: Испанский завтрак для сладкоежек

Представьте: раннее утро в Мадриде, вы просыпаетесь и направляетесь в одну из многочисленных "churrerías" – кафе, специализирующихся на чуррос. Аромат свежеспеченных чуррос уже окутывает улицу. Это испанский ответ на французские круассаны и итальянские бискотти – традиционные испанские пончики, которые испанцы обожают утопить в горячем шоколаде.

Итак, что такое чуррос? Это легкие и хрустящие пончики, которые готовят из теста choux, обжаривают до золотистого цвета, а затем обсыпают сахаром. Внешне они напоминают струны гитары или, как говорят некоторые, рога баранов, что, вероятно, и дало им название.

Хотя точное происхождение чуррос остается предметом дискуссии, одна из версий гласит, что они были привезены в Испанию маврами. Другая же версия говорит о том, что это блюдо было придумано испанскими пастухами, которые могли легко готовить эти пончики в условиях открытого воздуха.

Но независимо от их происхождения, чуррос быстро завоевали сердца испанцев. Их начали подавать на завтрак в кафе и на уличных ярмарках, где они были особенно популярны среди тех, кто заканчивал свой трудовой день, когда другие только начинали свой.

Изысканность чуррос в их простоте. Но чтобы добиться идеальной текстуры – хрустящей снаружи и мягкой внутри, – требуется определенный навык. Тесто должно быть правильно смешано, затем выдавливается через звездообразную насадку и обжаривается до того момента, когда оно становится золотистым и хрустящим.

Но половина удовольствия от чуррос – это топление их в горячем шоколаде. Традиционно используется темный шоколад, который расплавляют до того, как он становится густым и гладким. Этот шоколад становится великолепным партнером для сахаристых чуррос, создавая вкусовое сочетание, которое заставляет сердце биться быстрее.

Чуррос – это не просто пончики, это вкус детства для многих испанцев, это наслаждение и радость, которую можно испытать каждое утро. Позвольте себе эту маленькую роскошь, и пусть ваш день начнется со сладкого пробуждения.

## **Рецепты испанских завтраков**

### **Тостада con tomate (Тост с томатами)**

История этого блюда коротка и проста: испанцы любят свежие, спелые, сочные томаты, и вместо бутерброда с вареньем они предпочли тост с томатами.

Ингредиенты: 1 большой спелый томат, 2 куска хлеба, оливковое масло, соль.

Приготовление: тостируем хлеб до золотистой корочки, натираем его половинкой томата, после чего сбрызгиваем оливковым маслом и посыпаем солью.

## Тортилья Española (Испанская тортилья)

Тортилья в Испании – это не то, что в Мексике. Это густой омлет из картофеля, луком и яйцами. Считается идеальным завтраком для тех, кто собирается провести активный день.

Ингредиенты: 5 средних картофелин, 1 большой лук, 6 яиц, оливковое масло, соль.

Приготовление: нарежьте картофель тонкими ломтиками и обжарьте на оливковом масле до золотистого цвета, добавьте нарезанный лук и продолжайте жарить, пока лук не станет прозрачным. Взбейте яйца с солью, добавьте картофель с луком и перемешайте. Затем обратно на сковороду и готовьте на медленном огне, пока яйца не схватятся.

Churros con chocolate (

Чуррос

с

шоколадом

)

Этот завтрак – душа испанского детства. Чуррос – хрустящие пончики в форме палочек, которые обычно подаются с густым шоколадом для макания.

Ингредиенты: 1 стакан воды, 1 стакан муки, щепотка соли, сахар для посыпки, 200 г темного шоколада, 1 стакан молока.

Приготовление: варите воду с щепоткой соли, добавьте муку и перемешивайте до гладкости. Перенесите тесто в кондитерский мешок и выдавите палочки на горячую сковороду. Обжарьте до золотистого цвета, после чего обваляйте в сахаре. Для шоколадного соуса растопите шоколад в молоке на медленном огне, постоянно помешивая.

## **Pan con aceite y jamón (Хлеб с оливковым маслом и ветчиной)**

Это простое и вкусное испанское блюдо. Оно требует всего нескольких ингредиентов, но вкус его просто потрясающий.

Ингредиенты: кусок свежего хлеба, оливковое масло, ветчина.

Приготовление: нарежьте хлеб на толстые ломтики и обильно смажьте оливковым маслом. Добавьте ломтик ветчины на каждый кусок хлеба. Подайте теплым и наслаждайтесь!

Tortilla de patatas (  
Картофельный  
омлет  
)

Это одно из самых популярных испанских блюд, которое можно употреблять на завтрак, обед или ужин. Оно просто готовится и вкусное.

Ингредиенты: 4 средних картофелины, 1 большой лук, 6 яиц, оливковое масло, соль.

Приготовление: обжарьте нарезанные ломтики картофеля и лук на оливковом масле до золотистого цвета. Смешайте яйца с солью и добавьте картофель и лук. Готовьте на сковороде на медленном огне до готовности.

## **Vocadillo de jamón serrano (Сэндвич с сухим копченым ветчиной)**

Простой и классический испанский завтрак, который обязательно понравится любителям ветчины.

Ингредиенты: кусок свежего хлеба, сухая копченая ветчина.

Приготовление: нарежьте хлеб на половинки и на каждую половинку положите щепотку ветчины. Склейте хлеб и наслаждайтесь!

## Magdalenas (Магдалины)

Магдалины – это сладкие, мягкие и ароматные кексы, идеальные для завтрака или чашки кофе.

Ингредиенты: 2 яйца, 150 г сахара, 150 г муки, 150 г сливочного масла, щепотка разрыхлителя, цедра 1 лимона.

Приготовление: взбейте яйца с сахаром до получения пышной массы. Добавьте муку, разрыхлитель и цедру лимона. Перемешайте и добавьте тает сливочное масло. Вылейте тесто в формы для магдалин и выпекайте при 180°C около 15-20 минут.

Pinchos de tortilla (

Тортилья

на

шпажках

)

Тортилья на шпажках – это вариация классической испанской тортильи, подаваемой в более удобной форме.

Ингредиенты: 4 средних картофелины, 1 большой лук, 6 яиц, оливковое масло, соль, шпажки.

Приготовление: готовьте тортилью с картофелем и луком, как обычно. Нарежьте нарезанные кусочки тортильи и нанизывайте их на шпажки. Подайте в виде аппетитных кусочков.

## **Ensalada mixta (Смешанный салат)**

Салат – здоровый и освежающий способ начать свой день. Смешанный салат сочетает разнообразные овощи и соус для создания баланса вкусов.

Ингредиенты: салатные листья, помидоры, огурцы, лук, маслины, оливковое масло, уксус, соль, перец.

Приготовление: нарежьте овощи и положите их в большую миску. Приправьте оливковым маслом, уксусом, солью и перцем. Перемешайте и наслаждайтесь свежим салатом.

## Tarta de Santiago (Торт Сантьяго)

Этот ароматный и изысканный миндальный торт из Галисии является классическим испанским десертом.

Ингредиенты: 200 г миндаля, 200 г сахара, 4 яйца, цедра 1 лимона, порошок сахара для посыпки.

Приготовление: помолите миндаль в муку. Взбейте яйца с сахаром до получения густой массы. Добавьте миндальную муку и цедру лимона. Перемешайте и вылейте тесто в форму для выпечки. Выпекайте при 180°C около 30-40 минут. После остывания посыпьте порошковым сахаром.

Nuevos a la flamenca (

Яйца

по

–

фламенко

)

Это вариация на тему яичницы, где яйца запекаются в горячем томатном соусе с овощами.

Ингредиенты: 4 яйца, 1 лук, 1 красный перец, 1 зеленый перец, 2 помидора, оливковое масло, соль, перец.

Приготовление: нарежьте лук и перцы, обжарьте их на оливковом масле до мягкости. Добавьте нарезанные помидоры и тушите несколько минут. Сделайте углубления в соусе и разбейте в них яйца. Поставьте сковороду в предварительно разогретую духовку и запекайте до готовности яиц.

## **Molletes (Моллетес)**

Моллетес – это мягкие булочки, которые традиционно подаются с оливковым маслом и помидорами или с другими начинками на выбор.

Ингредиенты: мягкие булочки, оливковое масло, помидоры, соль.

Приготовление: разрежьте булочки пополам и поджарьте их на гриле или в тостере. После обжарки смажьте каждую половинку оливковым маслом, натрите половинкой помидора и посолите. Подавайте вместе с любимыми начинками, такими как сыр или ветчина.

## **Pan con tomate y aceite de oliva (Хлеб с томатами и оливковым маслом)**

Это простой, но великолепный завтрак, где свежие помидоры и оливковое масло сливаются в ароматное сочетание на куске хлеба.

Ингредиенты: кусок свежего хлеба, спелые помидоры, оливковое масло, соль.

Приготовление: натрите половинкой помидора хлеб, чтобы соки пропитали его. После этого сбрызните хлеб оливковым маслом и посолите по вкусу.

## **Torrijas (Торрихас)**

Торрихас – это испанская версия французского тоста, где кусочки хлеба замачиваются в сладком яичном сиропе и обжариваются до золотистости.

Ингредиенты: 4 куска старого хлеба, 2 яйца, 250 мл молока, 100 г сахара, 1 ложка корицы, оливковое масло.

Приготовление: смешайте яйца, молоко, сахар и корицу в большой миске. Замочите куски хлеба в смеси и обжарьте их на оливковом масле до золотистого цвета. После обжарки посыпьте сахаром и корицей.

## **Empanadas (Эмпанадас)**

Эмпанадас – это пироги из слоеного теста с различными начинками, такими как мясо, овощи или рыба. Они идеально подходят для сытного и вкусного завтрака.

Ингредиенты: слоеное тесто, начинка на выбор (например, мясо, овощи, сыр), яйцо для смазывания.

Приготовление: раскатайте слоеное тесто и вырежьте кружки. Начините каждую кружку начинкой по вашему выбору и закройте тестом. Смажьте яйцом и запекайте в предварительно разогретой духовке до золотистого цвета.

## **Tostada con aguacate y huevo (Тост с авокадо и яйцом)**

Это сытный и питательный завтрак, где на обжаренный хлеб выкладывают кремное авокадо и сверху добавляют яичное пюре.

Ингредиенты: 2 куса хлеба, 1 спелый авокадо, 2 яйца, оливковое масло, соль, перец.

Приготовление: обжарьте хлеб до золотистости. Размять мякоть авокадо в миске и добавить соль и перец. Обжарьте яйца и выложите их на хлеб, а затем нанесите кремное авокадо.

## **Sopa de ajo (Чесночный суп)**

Чесночный суп – это горячее и утоляющее блюдо, которое прекрасно согревает в холодное время года.

Ингредиенты: 4 зубчика чеснока, 4 куска хлеба, 1 литр куриного бульона, оливковое масло, яйцо, соль, перец.

Приготовление: нарежьте чеснок и обжарьте его на оливковом масле до золотистого цвета. Добавьте куриный бульон и доведите до кипения. Положите куски хлеба в суп и оставьте на несколько минут. Разбейте яйцо в суп и размешайте. Приправьте солью и перцем.

## **Churros rellenos de chocolate** **(Чуррос с начинкой из шоколада)**

Это вариация на классические чурросы, где внутри хрустящего пончика находится начинка из горячего шоколада.

Ингредиенты: 1 стакан муки, 1 стакан воды, щепотка соли, сахар для посыпки, 100 г темного шоколада, 1 стакан молока.

Приготовление: приготовьте тесто для чурросов, как описано выше. Перед тем, как выпекать, добавьте в тесто начинку из шоколада, которую вы сделаете, растопив шоколад в молоке на медленном огне. Обжарьте чурросы и посыпьте сахаром.

## **Pan con tomate y jamón ibérico (Хлеб с томатами и иберийской ветчиной)**

Этот простой завтрак сочетает свежие томаты, оливковое масло и высококачественную иберийскую ветчину.

Ингредиенты: кусок свежего хлеба, спелые помидоры, оливковое масло, иберийская ветчина.

Приготовление: разрежьте хлеб пополам и натрите половинкой помидора, чтобы соки пропитали его. Сбрызните хлеб оливковым маслом и выложите на него ломтик иберийской ветчины.

## **Buñuelos de viento (Бульоньи)**

Бульоньи – это воздушные и легкие пончики, которые обычно посыпаются сахарной пудрой и подаются с горячим шоколадом.

Ингредиенты: 200 г муки, 200 мл воды, 4 яйца, соль, оливковое масло для жарки, сахарная пудра.

Приготовление: в кастрюле доведите воду до кипения. Добавьте муку и соль, постепенно перемешивая, пока не образуется однородное тесто. Добавьте яйца, одно за другим, и хорошо перемешайте. С помощью ложки формируйте небольшие шарики из теста и обжарьте их на оливковом масле до золотистого цвета. Посыпьте сахарной пудрой перед подачей.

Наслаждайтесь этими вкусными испанскими завтраками!

## Глава 5. Испанские супы

### Особенности

Если вам когда-нибудь приходилось слушать мелодию, которая так проникает в ваше сердце, что она заставляет вас пританцовывать, то вот как можно описать испанские супы. Они – как песня, которая играет на бесконечном повторе в глубинах испанской кухни, всегда готовая утолить ваш голод и поднять настроение.

Испанские супы уникальны своей разнообразностью, отражая региональное многообразие страны. Они варьируются от традиционных мясных бульонов и овощных супов до более экзотических морских супов и кремовых супов.

Однако несмотря на их разнообразие, все испанские супы имеют одну общую черту – они сделаны из свежих, качественных ингредиентов. В Испании любят говорить, что секрет вкусного супа – это любовь, которую вы вкладываете в его приготовление, и качество ингредиентов, которые вы используете.

Одним из самых знаменитых испанских супов является гаспачо – холодный суп из помидоров, огурцов, болгарского перца, лука, чеснока и оливкового масла. Гаспачо берет свое начало из Андалусии, региона на юге Испании, где жаркое лето делает этот суп идеальным освежающим блюдом.

Еще одним популярным супом является кальдо гальего – традиционный суп из Галисии, приготовленный из говядины, свинины, курицы, белой фасоли и капусты. Этот суп – словно уютное одеяло в холодный день, которое согревает душу и тело.

И, конечно, нельзя забыть об испанском морском супе – *sopa de mariscos*. Этот суп готовят из свежих морепродуктов и имеет тонкий, но глубокий вкус моря.

Больше, чем просто блюда, испанские супы – это способ выразить радушие и гостеприимство

## **Газпачо: Холодный томатный суп**

В жаркие летние дни испанцы знают, как охладиться и утолить жажду – они обращаются к классическому блюду испанской кухни, которое стало настоящим символом свежести и освежающего вкуса – газпачо. Этот холодный томатный суп является настоящим спасением от летней жары и заряжает энергией на весь день.

История газпачо берет свое начало в Андалусии, где жаркое климатическое воздействие требовало от людей искать способы охлаждения и утоления жажды. В древности испанцы придумали этот освежающий суп, и он стал частью их кулинарного наследия.

Основными ингредиентами газпачо являются спелые помидоры, огурцы, болгарский перец, лук, чеснок, оливковое масло, уксус и соль. Важно выбрать самые свежие и спелые овощи, чтобы получить наилучший вкус и текстуру.

Приготовление газпачо просто, но требует тщательности и внимания к деталям. Сначала помидоры, огурцы, перец, лук и чеснок мелко нарезаются. Затем они смешиваются в блендере или используется погружной блендер, чтобы получить гладкую текстуру. К этой смеси добавляется оливковое масло, уксус и соль. Все ингредиенты тщательно перемешиваются, чтобы достичь идеального баланса вкусов.

Газпачо лучше всего подается холодным, чтобы насладиться его освежающим эффектом. Перед подачей суп можно охладить в холодильнике в течение нескольких часов.

Газпачо можно усовершенствовать, добавляя разнообразные ингредиенты, такие как креветки, авокадо, крутоны или мелко нарезанную зелень. Это дает возможность настроить суп по своему вкусу и предпочтениям.

Этот холодный томатный суп не только утоляет жажду, но также богат антиоксидантами и витаминами, делая его идеальным для поддержания здоровья. Газпачо также прекрасно сочетается с летними блюдами, такими как салаты, рыба или морепродукты.

Приготовление газпачо – это простой и приятный процесс, который приносит радость и удовольствие от создания и наслаждения этим освежающим блюдом. Подавайте его в чашках или мисках, украшенных свежими травами и ломтиками огурца для добавления аппетитного вида.

Газпачо – это не только суп, это настоящий символ испанской кухни и образ жизни. Насладитесь его освежающим вкусом и получите удовольствие от этого классического испанского блюда, которое перенесет вас в самое сердце Испании.

## **Сопа де Айо: Чесночный суп**

Сопа де Айо, или чесночный суп, – это одно из самых ароматных и вкусных блюд испанской кухни. Этот суп славится своим простым составом и богатым ароматом чеснока, который делает его неповторимым и незабываемым.

История сопы де Айо тесно связана с регионом Кастилия-Ла-Манча, где она является традиционным блюдом. Считается, что суп возник в домашних условиях и затем стал популярным среди местных жителей. Он прекрасно подходит для утоления голода и придания сил после тяжелой работы на поле.

Основными ингредиентами сопы де Айо являются чеснок, оливковое масло, бульон, сухари или крутоны, и соль. Этот простой набор ингредиентов создает потрясающий вкусовой баланс, который делает суп настоящим удовольствием для гурманов.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.