

Испанская кухня



Испанская кухня



национальная кухня Испании

сложилась на основе многообразия кулинарных традиций её регионов, обусловленного географическим положением, климатом и культурными особенностями



Географическая близость и многовековая история Средиземноморья, в которой тесно переплетены судьбы многих народов, населяющих этот регион, явились причиной того, что в национальной испанской кухне существует много кулинарных традиций других стран.

Национальная испанская кухня – самая острая, пряная и соленая в Южной Европе.

Для испанской кулинарии очень характерны блюда с чесноком, луком и уксусом. Очень много блюд готовится на углях и на открытом огне.

Огромное разнообразие
продуктов и рецептов испанской
кухни обусловлено прежде всего
благоприятным климатом,
способствующим произрастанию
множества
сельскохозяйственных культур.
При приготовлении блюд широко
используется рис, в частности, в
знаменитой паэлье

Пуэлья



Согласно популярным представлениям, кухня Испании является «средиземноморской диетой» с приготовлением еды на основе фруктов, овощей, бобовых, риса, морепродуктов, злаков и зелени. Однако в реальности, в испанской кухне больше мясных блюд чем, например, рыбных. Национальным испанским блюдом является окорок хамон.

Хамон



Одна из ярких особенностей национальной испанской кухни – так называемые «тапас». Тапас в Испании – любая закуска, подаваемая к вину, пиву или другому напитку. В действительности – это целый пласт в национальной испанской кухне и культуре Испании.

Обед в Испании, как правило, начинается с салата из свежих овощей или морепродуктов. Ингредиенты различаются в зависимости от региона и времени года. В качестве заправки чаще всего используется оливковое масло.

За салатом к обеденному столу в Испании подают суп. Это может быть, например прозрачный чесночный суп, крем-суп (крем-суп из шпината) или традиционный гаспачо.

Чесночный суп



Гаспачо



Крем-суп



Рыба и морепродукты – неотъемлемая часть национальной испанской кухни. Дары моря любимы во всей Испании, но больше распространены в прибрежных регионах. Здесь готовят, например, мидии по-морскому или красный тунец жареный с луком.

Мидии по-морскому



Красный тунец
жареный с луком



Сыры в Испании производят во всех регионах. В отличие от соседней Франции, их редко используют для приготовления сложных блюд. Испанцы предпочитают нарезать сыр ломтиками и подавать к столу или класть на хлеб.

Десерты в Испании, также как все блюда испанской кухни, имеют свои особенности в отдельных регионах. Самой известной сладостью за пределами страны считается туррон, который является нугой с орехами и напоминает козинаки.

Ассортимент испанской кухни:

- супы;
- вторые блюда;
- десерты;
- салаты;
- тапас.

Супы:

- Потахе с треской;
- Ахо бланко, миндальный суп;
- Мадридский чесночный суп;
- Томатно-клубничный гаспачо;
- Креветочный биск с тыквой;
- Кастильская похлебка;
- Суп Менестра круда;

- Суп с фрикадельками по-испански;
- Суп из фасоли по-испански;
- Белый чесночный суп с дыней и хамоном;
- Андалузский суп;
- Чесночный суп по-кастелянски;

- Холодный виноградный суп;
- Испанский томатный суп с чесночным хлебом;
- Испанский креветочный суп;
- Испанский миндальный суп;
- Астурийская фабада;
- Суп из бычьих хвостов.

Мадридский чесночный суп

- Чеснок порежьте на тонкие дольки. Обжарьте в кастрюле с толстым дном в масле на слабом огне, так, чтобы чеснок не покоричневел, а стал мягким, 5 мин. Выложите его на тарелку. Порежьте хлеб ломтиками и поджарьте в том же масле до золотистого цвета с обеих сторон, затем выньте. Всыпьте в кастрюлю паприку и залейте горячим бульоном. Варите на слабом огне 5 мин., затем добавьте раскрошенный жареный хлеб и слегка раздавленный чеснок, варите еще 5 мин., размешайте вилкой.

- Аккуратно разбейте яйца в кастрюлю, прямо в похлебку, следя за тем, чтобы не повредить желтки, увеличьте огонь и варите под крышкой еще 2–3 мин. Суп достаточно густой, и белки не будут растекаться. Разложите суп по тарелкам так, чтобы в каждой было по одному яйцу, посыпьте острым перцем по вкусу и подавайте очень горячим.



Андалузский суп

- Смазать куриное филе оливковым маслом и 25–30 мин. запекать в духовке при 180 ° С. Все овощи крупно порезать. Разогреть на сковороде 2 ст. л. сливочного масла, обжарить лук и сельдерей. В кастрюлю поместить мясо, добавить лук, сельдерей и морковь, залить горячим бульоном. Готовить 15 мин. Добавить сладкий перец, дать закипеть, положить цуккини. Белый перец раздавить, добавить в суп, посолить. Всыпать лапшу, варить почти до ее готовности. Добавить горошек и помидоры, снять с огня, дать настояться 5 мин.



Астурийская фабада

- Лук и чеснок очистить, у перца удалить семена. Лук и перец нарезать кубиками. Оливковое масло разогреть в сковороде, обжарить лук и перец до мягкости. Выдавить в сковороду чеснок. Добавить нарезанную кубиками ветчину, готовить все вместе еще 3–4 мин. Фасоль вместе с жидкостью выложить из банки в кастрюлю, влить бульон. Добавить букет гарни и варить 5 мин. Вынуть из кастрюли 1 стакан проваренной фасоли, размять ее ложкой в пюре и положить обратно. Переложить в кастрюлю содержимое сковороды. Посолить и поперчить, перемешать, довести до кипения и варить еще 5 мин. Хлеб обжарить с двух сторон на сливочном масле. Удалить букет гарни и разлить суп по тарелкам, положив в каждую кусочек поджаренного хлеба и посыпав рубленой зеленью.



Вторые блюда

- Пуэлья;
- Мигас, жареный хлеб с беконом;
- Сибас по-испански;
- Испанский омлет;
- Зеленая чечевица с копченой колбасой;
- Рагу по-испански;
- Пататас бравас и др.

Пуэлья

- Шафран залить кипятком. Помидоры бланшировать и порезать кусочками. Перец почистить и порезать крупной соломкой.
- Куриную грудку порезать на равные кусочки среднего размера (3-4 см). Если использовать куриные голени, то их следует подготовить: зачистить косточку и обрубить нижнюю ее часть на $2/3$, оставив только ту часть кости, на которой держится мясо.
- Кальмары бланшировать, порезать кольцами. Мясо мидий перебрать, промыть, откинуть на дуршлаг. Креветки почистить от панциря, оставив нечищенными хвосты.
- Большую сковороду-паэльеру смазать оливковым маслом, хорошо прогреть, добавить мелко рубленый лук и обжарить его до мягкости. Добавить измельченный чеснок. Добавить куриное мясо и подрумянить со всех сторон. Добавить сладкий перец и помидоры. Жарить все вместе 2-3 минуты.

- Добавить промытый рис, обжарить его до прозрачности. Влить бульон и дать жидкости полностью выкипеть. Перемешайте содержимое сковороды. Добавить морепродукты, горошек, оставшийся бульон и шафран вместе с водой, которой он был залит. Добавить копченую паприку. Хорошо посолить паэлью и перемешать - последний раз ! Больше нельзя мешать!
- Дождаться пока жидкость выпарится – это сигнал о готовности паэлью. Снять паэльеру с огня, дать настояться около 10 минут и подавать. Обязательно с сухим белым вином. Сервировать дольками лимона.



Испанский омлет

- Бекон и сладкий перец нарезать небольшими кусочками. Лук и чеснок очистить и измельчить. Обжарить бекон в разогретом масле, 2 мин., добавить лук, чеснок и перец, готовить 5 мин., помешивая.
- Взбить яйца с 1 ст. л. холодной воды, солью и перцем.
- Влить в сковороду с овощами, готовить 4 мин. Перевернуть омлет на другую сторону. Посыпать петрушкой и сыром и переставить в разогретую до 180°C духовку на 3–4 мин. Сыр должен подрумяниться.



Рагу по-испански

- ❑ Все копчености нарезать небольшими кусочками, посыпать паприкой.
- ❑ Обжарить копчености в разогретой сковороде, 6 мин.
- ❑ Сладкий перец нарезать крупными кусками, огурцы – мелкой соломкой. Положить в кастрюлю копчености, сладкий перец, огурцы и маслины, влить бульон и сливки. Приправить по вкусу и тушить 15 мин.



Десерты:

- Торта де асьетас, сладкие хрустящие лепешки;**
- Натильяс, яичный десерт;**
- Лимонный поссет;**
- Шоколадные чуррос;**
- Крема каталана;**
- Яичный флан;**
- Чуррос.**

Лимонный поссет

- Влить сливки в сотейник, добавить лимонную цедру, веточку розмарина и сахар. Поставить на средний огонь и выпарить наполовину, процедить. Добавить лимонный сок, нежно перемешать, разлить по бокалам или креманкам, полностью остудить и охладить. Масса должна превратиться в крем.
- Подавать, украсив дольками инжира и ягодами и посыпав сахарной пудрой.



Чуррос

- Смешать масло, соль и сахар с 2/3 стакана воды, довести до кипения. Снять с огня, ввести просеянную муку, замесить тесто. Вбить в тесто яйца. Выложить тесто в кондитерский мешок с широкой звездообразной насадкой. В нагретое до 190°C подсолнечное масло выдавить тесто в виде калачиков – по два за раз – и жарить 3–4 мин., до золотистого цвета. Готовые калачики вынуть из фритюра шумовкой и обсушить на кухонной бумаге. Посыпать чуррос сахарной пудрой и подавать теплыми.



Крема каталана

- Разогреть в сотейнике 250 мл молока с корицей и ванильным экстрактом. В оставшемся молоке развести крахмал.
- Желтки взбить с сахаром. Добавить молоко с крахмалом и цедру лимона и апельсина.
- Удалить корицу. Влить получившуюся смесь, взбивая миксером, в горячее молоко. Вернуть корицу. Нагреть, помешивая, пока смесь не загустеет. Снять с огня, удалить корицу. Разлить по креманкам и дать остыть. Перед подачей присыпать коричневым сахаром и поставить под гриль, чтобы сахар карамелизовался.



Салаты:

- Теплый салат из булгура, стейка и винограда;**
- Тенерифский салат;**
- Летний салат по-испански;**
- Эскейсада - салат с треской;**
- Салат из спаржи с хамоном и дыней "канталуп« .**

Тенерифский салат

- ❑ Салат вымыть, обсушить и крупно нарвать руками. Бананы очистить и нарезать кружками толщиной 0,5 см. Орехи порубить в крупную крошку.
- ❑ Разложить салат по порционным тарелкам, сверху распределить бананы и креветки. Присыпать орехами.
- ❑ Смешать майонез с апельсиновым соком, полить салат. Приправить перцем и мускатным орехом.



Летний салат по-испански

- Яйца сварить вкрутую, разрезать на половинки и вынуть желток. С кусочков белого хлеба срезать корку, мякоть размочить в молоке. Маслины нарезать кружками. Укроп и петрушку промыть и измельчить.
- Смешать в миске раскрошенный желток, хлебную мякоть, зелень и маслины. Получившейся смесью наполнить яичные белки.
- Помидоры вымыть, обсушить. Срезать верхушки и с помощью ложки вынуть сердцевину.
- Редис вымыть, морковь очистить. Морковь, редис, ветчину и крабовое мясо измельчить, сложить в миску, влить 2 ст. л. оливкового масла и перемешать. Если нужно, посолить и поперчить. Начинить этой смесью помидоры.
- Салат-латук разобрать на листья, промыть и обсушить. Перцы вымыть, удалить из них сердцевину. Нарезать салатные листья и перцы узкими полосками, разложить на сервировочной тарелке. Сверху поместить помидоры и фаршированные половинки яиц. Сбрызнуть оставшимся оливковым маслом, посыпать черным перцем.
- Хамсу разделить на филе. Разложить сверху на салат.



Тапас – это разновидность холодных и горячих закусок. Но для испанцев это не просто еда, это стиль жизни. В испанском языке даже есть глагол *tapear* – он переводится как «ходить по барам, общаться с друзьями и знакомыми, пить вино и есть тапас».

Тапас

