



Erasmus+



## **GASTRONÓMIA ŠPANIELSKA**

Brožúra vydaná v rámci projektu Erasmus plus  
pod názvom

**Stredomorská gastronómia- rovoj odborných  
zručností.**

V období od 03.09.2018 – 03.10.2018 sa 26 študentov odboru hotelová akadémia zúčastnilo zahraničnej stáže v reštauračných zariadeniach Málagy. Tejto stáže sa študenti zúčastnili vďaka programu Erasmus + . Zároveň sa projektu v období od 3.9.2017- 15. 09.2018 zúčastnili aj tri členky pedagogického zboru a v termíne od 24.09- 30.09.2018 aj koordinátorka projektov a riaditeľka školy. Vďaka programu Erasmus plus( programu EÚ pre vzdelávanie, odbornú prípravu, mládež a šport) vycestovali žiaci III.L, IV.L , V.K a V.L odboru hotelová akadémia a naše zamestnankyne za novými vedomosťami a zručnosťami týkajúcich sa spracovania, prípravy a servírovania jedál z morských plodov a rýb . Cieľom projektu bolo, aby žiaci získali nové vedomosti a zručnosti týkajúce sa prípravy jedál z morských plodov a rýb, čo je považované za základ stredomorskej kuchyne. Žiaci vďaka projektu pod názvom "**Stredomorská kuchyňa- rozvoj odborných zručností** „ počas svojej mesačnej stáže pracovali v špičkových gastronomických zariadeniach v historickom centre Málagy. Jednalo sa o reštaurácie patriace pod značku **Grupo La Reserva** (<http://grupolareserva.com> ), ktorá sa pýši tak tradičnými ,ako aj modernými jedlami, vďaka ktorým do svojich reštaurácií neustále láka nespočetné množstvo klientov.

Žiaci v reštauráciách pracovali pod vedením mentorov- kvalifikovaných kuchárov, a práve v spolupráci s nimi a s Ing. Tatianou Sigetovou, Ing. Monikou Bielikovou a Mgr. Máriou Konečnou, bola vytvorená táto brožúra gastronomického cestopisu španielskej kuchyne. Na nasledujúcich stranách spoznáte nielen jedlá typické pre jednotlivé regióny Španielska, ale zároveň aj recepty , ktorých hlavnou zložkou sú ryby a morské plody. Žiaci získané vedomosti a zručnosti predvedú na akademickom dni školy, ako aj na praktickej záverečnej skúške, kde v rámci odbytového strediska, bude aj stredisko zamerané na stredomorskú gastronómiu.

Stáže sa zúčastnili žiaci :

Dajana Kolesárová, Lenka Martošová, Milan Cipov, Hana Zábojníková, Anita Kolesárová, Michaela Rafajová, Lucia Balášková, Michaela Pittnerová, Martina Špaková, Denisa Borošová, Vanesa Černáková, Ivana Vidová, Leo Szabo, Romana Pánisová, Katarína Albertová, Viktória Zedeková, Nikoka Jankulová, Erik Haulik, Veronika Kačkovičová, Nikola Juríková, Roman Gális, Romana Paulenová, René Kohút, Michela Gabčíková, Soňa Dzurendová, Ľubomír Choleva

Gastronómia Španielska je typická svojou farbou, vôňami a surovinami. Nakoľko je krajina klimaticky rôznorodá a rozdelená na 17 regiónov, nie je možné hovoriť o jednotnej španielskej kuchyni. V kuchyni Pyrenejského poloostrova je možné nájsť črty stredomorskej, francúzskej a arabskej kuchyne.

V krajine vo všeobecnosti dominujú ryby, morské plody, hovädzina, bravčovina a hydina, čerstvá zelenina a ovocie, čerstvé bylinky, koreniny, ryža, zemiaky, olivy a olivový olej. Z korení je pre krajinu najviac typický šafran, cesnak, korenie a štipľavé papričky.

Aj keď je krajina gastronomicky rôznorodá, predsa je však možné nájsť tri jedlá, ktoré tvoria určité spojitko medzi regiónmi. Špecifikom španielskej kuchyne sú tapas, jamón serrano a paella.

### **Tapas**

Samotné slovo tapas pochádza zo slova tapa- veko a vzniklo v Andalúzii. Tapa vzniklo pri tom, že si ľudia zvykli zakrývať pohár nejakého nápoja pred muchami. Robili tak buď malou miskou alebo kúskom pečiva (bagetky). Na túto misku začali časom pokladať aj nejaké jedlo a tak vznikol samotné tapas. Tapas je možné charakterizovať ako malé chuťovky, ktoré sa podobajú našim jednohubkám. Môžu mať podobu teplého alebo studeného pokrmu a Španieli si ich vychutnávajú najmä večer pri pohári vína alebo piva. Tapas sú určené na zdieľanie s ostatnými spolustolovníkmi, na také zobkanie, a z toho dôvodu by to malo byť jedlo, ktoré sa môže konzumovať rukami. Dnes ich existuje nesmierne množstvo – sú to napríklad olivy, sušené mäso alebo syr, zemiakový šalát, mäsové guľôčky, klobásky, morské plody, obaľované sépiové kúsky, nakladaná alebo grilovaná zelenina atď. V súčasnosti existujú aj špeciálne tapas bary, ktoré sú zamerané výhradne na tieto lahôdky.



**Tapas**

## Jamón serrano

Jamón serrano je sušená šunka z bieleho prasaťa, ktorú možno zaradiť do rovnakej kategórie ako talianske prosciutto crudo. Konkrétny názov serrano doslovne znamená horský a toto pomenovanie získala z toho dôvodu, že pôvodne bola sušená v horách. Jamon serrano spoznáme podľa bieleho kopýtka (na rozdiel od jamón ibérico, ktoré pochádza z veľmi špeciálnej, čiernej rasy tzv. iberského prasaťa, ktoré má poväčšine čierne kopýtko) Tradičný recept na dozrievanie jamónu serrano počíta len s dvomi základnými ingredienciami: bravčové stehno a soľ.

### Jamón serrano sa rozdeľuje podľa dĺžky dozrievania na:

- **Bodega** – dozrievanie 9 až 12 mesiacov
- **Reserva** - dozrievanie 12 až 15 mesiacov
- **Gran reserva** - dozrievanie viac než 15 mesiacov (až 24 mesiacov)

Aby nám táto pochúťka chutila, je nutné vedieť ju správne nakrájať. Španieli dokonca navštevujú kurzy krájania jamónu a každoročne sa usporadúvajú súťaže v krájaní. Krája sa na špeciálnom drevenom podstavci so špeciálnym nožom.



Jamón serrano

## Paella- šafránové rizoto

Názov jedla paella je odvodený od názvu panvice (paellera), na ktorej sa pripravuje. Pôvodne sa jednalo o jedlo roľníkov v oblasti Valencie, ktorí z dôvodu, aby pri práci ušetrili čas pripravovali jedlo na veľkej panvici na otvorenom ohni. Využívali ingrediencie, ktoré mali poruke - ryžu, ktorá bola lacná a sezónnu zeleninu poprípade slimáky a všetko dochutili len soľou a šafránom. Kuracie a králičie mäso sa do pokrmu pridávalo len počas sviatkov. V súčasnosti sa do jedla pridáva kuracie mäso, morské plody, zelenina (cesnak, cibuľa, paradajky, papriky) a korenie



# Gastronomické návyky v Španielsku

## Raňajky

Pre Španielov sú raňajky najmenej dôležitým denným jedlom, ktoré sa konzumuje medzi 7-9 hodinou. Základom je káva, ku ktorej sa zvyknú podávať toasty s maslom a marmeládou, maslové buchty, cereálie, ovocie a džús. Podávať na raňajky slané pokrmy ako napríklad vajcia alebo slaninu nie je zvykom. Ak má človek mlsný jazýček, je možnosť vyskúšať churros (obdoba našich šišiek), ktoré sa namáčajú do hustej čokolády.



Churros

## Obed

Obed je považovaný za hlavné jedlo dňa. Pre Španielov nikdy nie je zvykom jesť postojačky, k jedlu si ľudia sadnú a zvyknú si objednať celé menu, aj keď pracujú. Typické menu pozostáva z troch chodov. Ako prvý chod sa zväčša podáva zelenina, ryža, cestoviny, šaláty alebo polievky, kým druhý chod je charakteristickým jedlom z rýb alebo mäsa. Jedlo je vždy podávané s chlebom a vínom. Ako dezert sa zvykne servírovať ovocie alebo sladký koláč. Za hlavné španielske jedlo, ktoré je možné nájsť v každom regióne Španielska je považované tzv. Cocido- pokrm zo strukovín, zeleniny a mäsa varený v jednom hrnci, alebo paella, ktorá je pre Španielsko snáď najtypickejším pokrmom.

## Večera

K večeri sa bežne sadá okolo 21-tej hodiny alebo neskôr. Zvyknú sa podávať ľahšie jedlá ako zelenina, šaláty, vajcia alebo ryby a morské plody. Bežne sa tiež uprednostňuje spôsob ir de tapas-, kedy si Španieli k vínu objednávajú viacero druhov jedál, o ktoré sa navzájom delia.

## Nápoje

V Španielsku ako nápoj prevláda víno. Môže byť biele (blanco), červené (tinto) alebo ružové (rosado). Čo sa týka doby zrenia vína, mladé víno sa označuje ako joven, vino de crianza je víno, ktoré

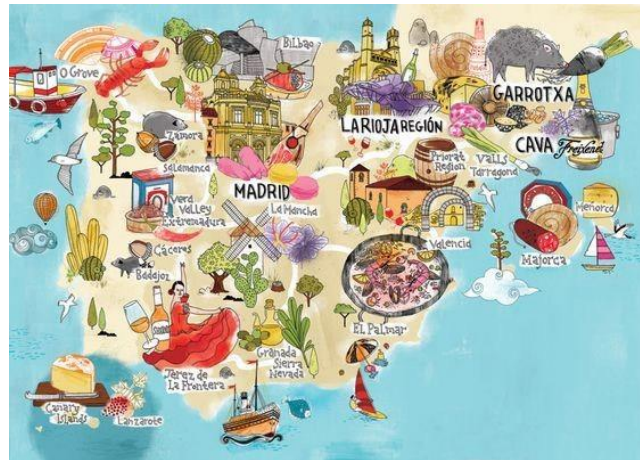
už istú dobu zrelo v sudoch a označením reserva sa označujú 3- ročné vína. Najviac oceňované sú vína označené ako gran reserva, ktoré musia byť v sudoch minimálne 2 roky a ďalšie 3 roky vo fľašiach. Za najkvalitnejšie sa v Španielsku považujú vína z oblasti La Rioja. Medzi svetoznáme vína patrí aj andalúzske sherry( vino de Jerez)a alebo vino de Málaga.

Čo sa týka vína, netreba zabúdať ani na typický španielsky nápoj sangría, ktorá je najčastejšie zmesou červeného vína, minerálky, ovocia, cukru a ľadu.

Čo sa týka piva, Španieli bežne pijú 2 dclitrové piva, ktoré nazývajú caña, poprípade veľké pivo-cerveza grande. Obľúbenou značkou je najmä značka San Miguel.



# Španielska gastronómia podľa regiónov



## Castilla de León

Gastronomicky sa región Castilla de León spája s regiónom Extremadura a Castilla la Mancha sú tu typické pečené pokrmy. Za najtypickejšie sa pre tieto regióny pokladá pečené prasiatko a jahniatko. Pre túto oblasť je jedlo niečo ako kult, majú dokonca dni, ktoré sú venované týmto pokrmom Nie je však možné tvrdiť, že sú tu jediné pokrmy, ktoré sa v daných regiónoch konzumujú. S rovnakou láskou ako pripravujú prasiatka, jahňa či zajaca, pripravujú aj drobky, či pstruhy.

V regióne sú obľúbené ľahké polievky a nikde inde v Španielsku sa neprodukuje také množstvo a toľko druhov strukovín ako práve tu. Práve strukoviny vidno na tanieri najčastejšie. Oblasť je taktiež známa pstruhmi, ktoré sú právom považované za najlepšie v Španielsku, a to aj napriek tomu, že nie sú veľkých rozmerov, ale zato excelentnej chuti.

Gastronomickým znakom Leónu je el botillo. Toto jedlo pozostáva zo zmesi chrbta, rebier, chvosta a mäsa z prasaťa, ktorou sa plní žalúdok prasaťa, ktorý sa následne uvarí. Jedlo sa podáva so zemiakmi. Ako predjedlo sa v tejto oblasti podáva chorizo picante (pikantná saláma) a sušené mäso.



El botillo

## La Rioja

Tento región je slávny najmä pestovaním vína. V La Rioje sa pestuje 7 odrôd vínnej révy- 4 červené a 3 biele. Základnými charakteristikami kuchyne tohto regiónu je jednoduchosť a kvalita. Kuchyňa je tradičná a rodinná a využíva najmä suroviny vypestované v domácom prostredí ako papriky, cesnak, cibuľu, artičoky, špargľu, kapustu,.

Aj pre tento región sú typické údeniny ako chorizo, klobásky a šunka. Z mäsa sa najviac využíva bravčové a jahňacie a z rýb najmä treska, pstruh a pražma.

Typickým jedlom sú alcachofas en salsa- ančovičky s vínnou zálievkou, alubias rojas- varená fazuľa s údeninou.

Besugos en salsa con pimientos secos- pražma so sušenými paprikami, alebo morcillo de ternera al vino- teľacie kolienko na víne.

Z dezertov uprednostňujú marcipán ako napr. marcipánové buchtičky.



**Besugos en salsa con pimientos secos-**

## País Vasco

V kuchyni baskického regiónu je badať rozmanitosť. Kým v prímorských oblastiach dominujú ryby a morské plody, vo vnútrozemí je to skôr mäso, údeniny, zelenina, strukoviny a z rýb nasolená treska.

V súčasnosti je baskická kuchyňa zmesou tradície a nových trendov, hlavnou surovinou však aj naďalej zostáva treska na rôzne spôsoby. Slaná sušená treska, treska na baskajský spôsob( pripravovaná na cibuli a paradajkách so sladkou suchou paprikou a slaninkou, treska s cesnakom, treska al pil pil.



Z morských plodov sa obľube tešia najmä morské pavúčie kraby, alebo malé chobotničky poprípade malé úhory pripravované na olivovom oleji, cesnaku a s trochou suchej štipľavej papriky. Súčasťou mnohých jedál sú aj huby, ktoré sú v tomto regióne veľmi cenené. Ľudovým jedlom Baskicka je marmitako (v kotlíku udusený čerstvý tuniak so zemiakmi)

Väčšina obľúbených dezertov podávaných v Baskicku je založená na mliečnom základe. Typickým baskickým dezertom je preto cuajada - zrazené mlieko, ktoré sa podáva s cukrom alebo medom.



**Marmitako**

## **Aragón**

Aragónsku kuchyňu charakterizuje jej jednoduchosť. Základnou surovinou je mäso a to najmä mäso kuracie, jahňacie a bravčové, pripravované najmä na spôsob ragú. Za charakteristické jedlo sa považuje pollo al chilindrón, (kuracie pripravované s cibuľou, paradajkami a červenými paprikami.) V horských oblastiach prevažujú pokrmy pripravované na pastiersky spôsob. Oblasť Aragónu je známa excelentným ovocím, zeleninou a strukovinami (fazuľa, cibuľa, špargľa, hrušky, jablká, čerešne, slivky). Všade vo vnútrozemí ponúkajú migas (opražené kúsky chleba - šunkové, slaninové, údeninové, dokonca aj s čokoládou alebo hroznom)



**Pollo al chilindrón**

## Navarra

Kuchyňa regiónu Navarra prevzala množstvo inšpirácií z kuchyne baskickej, francúzskej a aragonskej. Nakoľko región Navarra hraničí s pohorím Pyreneje, typické pre oblasť sú najmä produkty ako mlieko, syry, mäso a pstruh. Známy v celom Španielsku je pstruh na navarský spôsob (pstruh poliaty vínom, naplnený plátkom šunky, ktorý sa následne obalí v strúhanke a vypraží).

Za delikatesu oblasti sú považované klobásky txistorra ako aj cochifrito navarro (vyprážené kúsky jahňacieho mäsa). Typická je čokoládová omáčka, ktorá sa podáva ku králičiemu mäsu.

V strednej časti regiónu Navarra prevláda pestovanie olív, obilnín, ale aj fazule a papriky - Traduje sa, že konkrétne v tejto časti Španielska dokonca vznikla typická tortilla de patatas.

Oblasť Navarra je taktiež významným producentom vína.



Trucha a la Navarra

## Cataluña

V katalánskej kuchyni je badať niekoľko rôznorodých vplyvov- grécky, taliansky, francúzsky. Prevládajú ingrediencie typické pre stredomorskú kuchyňu- paradajky, cesnak, čerstvé bylinky, olivový olej, cibuľa alebo treska. Je treba upozorniť, že keď hovorím o katalánskej kuchyni, máme na mysli niekoľko typov kuchýň. Na pobreží Costa Brava prevláda kuchyňa využívajúca najmä ryby a plody mora, kým v hornatých oblastiach katalánska je to najmä olivový olej, zelenina, strukoviny a mäso – králičie, jahňacie, kuracie či bravčové. Veľkej obľube sa v jesennom období tešia huby na rôzne spôsoby. V obľube je taktiež ryža, cestoviny a rozličné salámy alebo regionálne jedlo escalivada (toast s pečenou zeleninou)

Prekvapivé na katalánskej kuchyni sú netradičné kombinácie ako napríklad homár s králičím mäsom, kuracie mäso s morskými plodmi a orechmi, králik v čokoláde. Ako prílohy k jedlám neodmysliteľne patria rôzne omáčky – ale nie v zmysle našich prívarkov. Pripravujú sa najčastejšie z olivového oleja, rajčín, baklažánov, cesnaku, orieškov či mandlí.

Fenoménom Katalánska sú grilované cibuľky a za najtypickejší dezert tohto regiónu sa považuje Crema catalana.



**Crema catalana**

## **Galícia**

Gastronómia v oblasti Galície má hlboké korene a je pre obyvateľov regiónu veľmi dôležitá, čo dokazuje takmer 300 gastronomických festivalov, ktoré sa oblasti počas roka konajú. Základom galícijskej kuchyne sú morské plody najvyššej kvality- ustrice, mušle, chobotnica, sardinky, Galícia je označovaná za najväčšieho producenta mušlí na svete. Veľmi obľúbeným jedlom je pulpo a feira( chobotnica po domácky), kedy sa chobotnica uvarí, nakrája sa na kúsky, pokvapká olejom, osolí a okorení paprikou. Vo vnútrozemí prevláda zelenina( paprika, zemiaky a kukurica). V chladnom počasí Galicijčania siahajú po silnom vývare- caldo gallego, v ktorom nesmie chýbať kapusta, fazuľa a zemiaky poprípade klobása alebo údenina. Z mäsa je uprednostňované najmä hovädzie a teľacie mäso. Za typické jedlo je možné považovať lacón con grelos, varená bravčová nožička s mladými řepnými listami, ktorá sa servíruje s údeninou a zemiakmi.

Tradičným zákuskom je mandľová torta de Santiago.



**Lacón con grelos**

## Astúria

Astúria je región považovaný za oblasť, kde sa v rámci Španielska loví najviac lososov a z toho dôvodu niet divu, že práve losos je tu skutočne gastronomickou lahôdkou. Na každom jedálnom lístku však nemôže chýbať ani merluza a la sidra( treska na mušte). Výborná je aj la caldereta( kotlík z morských plodov a rýb), ktorú je však skôr špecialitou pobrežných oblastí.

Región je známy taktiež syrom. Vyrába sa tu tak syr z kravského ako aj z kozieho a ovčieho mlieka. Jeden z mála pokrmov, ktorý je známy nielen v Španielsku, ale aj na medzinárodnej úrovni a dokonca sa vyváža do Ameriky je fabada. Základom jedla sú veľká jemná fazuľa a morcilla( jaternica). K týmto surovinám sa pridáva ešte slanina a bravčové údené koleno. Fabadas sa pridávajú ako príloha k hydine, králikovi alebo jarabici. Taktiež sa pripravuje s mušľami alebo homárom.

Medzi najznámejší astúrske dezerty je považovaný arroz con leche( mliečna ryža), ale taktiež treba vyskúšať mandľovú tortu alebo brazo gitano( roláda).



**Fabada asturiana**

## Valencia

Tento región je tiež považovaný za región ryže, nakoľko je tu ryža pripravovaná na stovky spôsobov. Na pobreží majú prevahu jedlá z rýb a morských plodov, ďalej do vnútrozemia sú to najmä mäsité pokrmy, strukoviny a husté polievky. Z mäsa prevláda hovädzie mäso, králik a kačka. Región je bohatý na ryby, najmä treska, merlúza, morský čert- typickou pre región je príprava rýb v soli.

Valencia je domovom známeho pokrmu paella valenciana, ktorá sa pripravuje z kúskov kuracieho a králičieho mäsa a plodov mora a v súčasnosti tvorí základ španielskej kuchyne. Okrem paelli valenciana je typickou aj paella marinera, kde je kuracie a králičie mäso nahradené rybami.

Medzi obľúbené dezerty patrí sladký turrón .



**Turrón**

## **Murcia**

Kuchyňa Murcie má veľa spoločného s kuchyňou Valencie. Murcia je regiónom zeleniny, ryže, rýb, skvelých údenín a vynikajúcich syrov a vín. V mäsitých jedlách prevláda najmä kuracie, jahňacie a králičie mäso. Za tradičné jedlo sa považuje pastel de carne - obdoba našej sekanej, ktorá je pripravovaná podľa starobylého receptu, ale pochváliť sa môžu aj vynikajúcimi klobáskami. Z rýb prevládajú morské ryby pripravované ako nasolené. Okrem typickej ryže so zeleninou, región je známy tiež ryžou podávanou so zajacom, alebo slimákmi. Preslávené sú tiež Menestra, zarangollo (omeleta s cuketou a cibuľou), tortilla de habas (omeleta s fazuľkami), michirones (dusená sušená fazuľa s kosťou od šunky, s chorizom, bobkovým listom) alebo dezert ako tocino de cielo (obdoba žltkového rezu). Murcičania sú považovaní za majstrov v príprave zeleninových placiek, ktoré môžu byť fazuľové, cesnakové, paradajkové, alebo paprikové.



**Michirones**

## **Kanárske ostrovy**

Kanárske ostrovy sú obľúbenou destináciou mnohých turistov, preto niet divu, že na ostrovoch v turistických strediskách prevláda najmä medzinárodná kuchyňa. Typická kuchyňa ostrovov je ovplyvnená pevninskou kuchyňou, najmä extremadurskou, kastílskou a andalúzsou.

Typickou polievkou je potaje( hustá zeleninová polievka) alebo caldo de pescado( rybací vývar).

V miestnej kuchyni nesmie chýbať puchero canario- tradiční kotlík, ktorý sa pripravuje z hovädzieho a bravčového mäsa, sladkých a obyčajných zemiakov, kukurice ďalších miestnych surovín. Dôležitou súčasťou kuchyne sú aj ryby a morské plody- miestnou lahôdkou sú najmä sardinky pripravované na grile. Typickým pre región je gofio( kaša z praženej kukuričnej alebo pšeničnej múky) a mojo( omáčka, na prípravu ktorej je potrebný olej , ocot, soľ, cesnak a rôzne bylinky). Táto omáčka sa podáva k mäsu, rybám a zelenine.



Gofio

### **Baleárské ostrovy**

Kuchyňa Baleárskych ostrovov je rôznorodá. Každý ostrov priniesol na spoločný stôl kuchyne niečo špecifické. Malorca je typická polievkami rôznych druhov( niektoré sú tak husté, že pripomínajú pudíng), Menorca je typická svojou salsa mahonesa( majonéza vraj pochádza práve z tohto ostrova) a syrom queso de Mahon. Lahôdkou je tiež el tumbet- zeleninové jedlo zo zemiakov, papriky a baklažánu, ktoré sa navrstvia na seba a polejú sa paradajkovou omáčkou.

Vo všeobecnosti na ostrovoch prevládajú jedlá z rýb a morských plodov a bravčové mäso, ktoré sa pripravuje na najrôznejšie spôsoby. Typickým pokrmom z bravčového mäsa je sobrasada- pikantná údenina, ktorá sa natiera na chlieb, poprípade lechona- prasiatko na ražni alebo ensaimada- pečená buchta .



El tumbet

# Kuchyňa Andalúzie našimi očami

Každý jeden z nás si pred odchodom na stáž predstavoval, že Málaga je len slnko pláž a flamenco . Práve vďaka tejto stáži sme však zistili, že Málaga charakterizuje aj fantastické jedlo a skvelé víno.

Počas našej stáže sme pracovali v reštauráciách spoločnosti Grupo La Reserva a vďaka tútorom, sme si osvojili množstvo nových vedomostí a zručností týkajúcich sa andalúzskej kuchyne. Mali sme možnosť navštíviť miestny trh, zameraný na ovocie a zeleninu, mäso a morské plody. Zostali sme prekvapení, ako sa chuť tropického ovocia v Španielsku líši od chuti toho istého druhu ovocia u nás. Ohromilo nás množstvo druhov rýb a morských plodov , a práve tu nám tútor názorne ukázal ako je možné rozpoznať ich čerstvosť zrakom , čuchom a hmatom.

Kuchyňa tejto oblasti je ovplyvnená tak historickými udalosťami, ako aj jej geografickou polohou. V kuchyni je badať vplyv arabskej kuchyne( najmä v používaní šafránu a rímskej rasce),ale vo všeobecnosti je možné andalúzsku kuchyňu zaradiť medzi stredomorskú , čiže je pestrá, chutná a pomerne zdravá, aj keď v oblasti Málagy sme mali možnosť vidieť, že prevládali najmä fritované pokrmy. Najčastejšími surovinami sú ryby, morské plody, olivový olej, zelenina a mäso.

Typické sú pobrežné reštaurácie nazývané chiringuitos, ktoré okrem tapas a nápojov ponúkajú jedlá z rýb a morských plodov. Špecialitou Andalúzskych chiringuitos sú espeto de sardinas-grilované sardinky, ktoré dotvárajú atmosféru andalúzskych pláží.



Málaga je plná rôznych druhov reštaurácií, ktoré ponúkajú svojim klientom jedlá od výmyslu sveta . Medzi tie najnavštevovanejšie reštaurácie Málagy je možné zaradiť aj reštauráciu José Carlos García, ktorá sa nachádza v prístave a je preslávená tým, že v roku 2017 získala Michelinскую hviezdu.



Okrem preslávených chiringuitos sme mali možnosť navštíviť aj slávny bar El pimpi, ktorý dýcha typickou andalúzskou atmosférou. V bare ponúkajú vynikajúce víno, skvelé tapas. Bar bol obľúbený u rodiny Pabla Picassa, obľubovala ho Carmen Thyssen ako aj nemenej známy Antonio Banderas. Mnohí z nich zanechali svoj podpis na sudoch vína, vďaka ktorým sa stal bar ešte navštevovanejší.





# Polievky

Polievky v oblasti Andalúzie nie sú také husté ako v stredozemí, alebo u nás. Obľúbe sa najmä z dôvodu horúceho anadlúzskeho podnebia tešia zeleninové polievky pripravované v studenej úprave ako je napr. gazpacho , porra antequerana a ajo blanco. Tieto typy polievok nielenže konzumenta zasýtia, ale zároveň ho v horúcom počasí osviežia.

## Gazpacho

### Ingrediencie:

- ❖ 500 g zrelých paradajok
- ❖ 200 g uhoriek
- ❖ 200 g červenej papriky
- ❖ 200 g cibule
- ❖ 50 g zelenej papriky
- ❖ 1 strúčik cesnaku
- ❖ 50 g chleba
- ❖ olivový olej
- ❖ 500 ml vody
- ❖ pár kvapiek balzamikového octu

### Príprava

Nakrájame paradajky, 150 g uhoriek, 150 g červenej papriky, 150 g cibule, chlieb a cesnak. Všetko dáme spolu do misky a zalejeme vodou. Ponorným mixérom všetko rozmixujeme. Do zmesi pridáme olivový olej a pár kvapiek vínneho octu a všetko mixérom premiešame. Polievku dáme vychladiť do chladničky. Dobre vychladenú polievku podávame spolu so zelenou paprikou, zvyškom červenej papriky, uhorky a cibule, ktorú sme si nakrájali na drobné kúsky.



Okrem gazpacha sa v oblasti Málagy podáva aj gazpachuelo. Tieto dve polievky si však netreba zamieňať. Gazpachuelo nemá nič spoločné so zeleninovou polievkou, nakoľko je to polievka z rýb a morských plodov, so zemiakmi a vajcom. Rozdiel je tiež v tom, že gazpachuelo nie je podávané ako studená polievka, ale ako teplý pokrm.

Romana Paulenová

## Ajo blanco

### Ingrediencie:

- ❖ 200 g olúpaných mandlí
- ❖ ½ cesnaku
- ❖ Soľ
- ❖ 3- 4 polievkové lyžice sherry-octu
- ❖ Voda
- ❖ 3 dl Oleja

### Príprava

Zmiešame mandle, cesnak, soľ a olej a všetko rozmixujeme do tekutého stavu. Pridáme 3- 4 polievkové lyžice sherry octu, studenú vodu a opätovne rozmixujeme. Precedíme cez sitko. Polievku dáme na noc zchladiť do chladničky a podávame studenú.



Dajana Kolesárová

# Porra Antequerana

## Ingrediencie:

- ❖ paradajky
- ❖ červená a zelená paprika
- ❖ cesnak
- ❖ olivový olej
- ❖ vínný ocot
- ❖ voda
- ❖ Soľ, korenie
- ❖ pečivo

## Príprava

Paradajky, papriky, cesnak prekrájame na polovicu, dáme do vyššej nádoby, pridáme soľ, korenie a všetko spolu rozmixujeme tyčovým mixérom, tak aby nám neostali žiadne kúsky zeleniny. Postupne pridávame olivový olej, vodu a vínný ocot. Keď je polievka "dohladka" rozmixovaná, precedíme ju cez sitko. Do precedenej polievky natrháme pečivo, necháme chvíľu odstáť, aby sa pečivo rozmočilo a znova rozmixujeme tak, aby nám neostal žiadny kúsok pečiva. Studená polievka Porra sa podáva s nakrajanými vajčkami uvarenými natvrdo, šunkou a tuniakom.



Viktória Zedeková

# Hlavné jedlá

Oblasť Andalúzie je tak v kultúre ako aj v gastronómii ovplyvnená množstvom okolitých kultúr, najmä tou arabskou. Kým Rimania obyvateľov Andalúzie naučili ako pestovať pšenicu a vinič a využívať plody mora, Arabi ich naučili ako pestovať ovocie, ako zavlažovať a ako zdokonaľiť pestovanie olív a výrobu olivového oleja. Oblasť Andalúzie je preslávená šťavnatým ovocím, šunkou jamón serrano de Jabugo z provincie Huelva a výborným vínom .

Všeobecne je andalúzska kuchyňa považovaná za stredomorskú, aj keď prevládajú najmä vyprážené jedlá, ktoré je možné dostať v každej reštaurácii.

Nakoľko hovoríme najmä o pobrežnej oblasti, ktorú obmýva Stredozemné more a Atlantický oceán typické sú najmä ryby a morské plody pripravované buď vyprážené na olivovom oleji, na grile, v soli alebo v rúre.

Medzi najznámejšie suroviny oblasti je možné zaradiť biele krevety z oblasti Huelva či červeného tuniaka z oblasti Cádiz. Ako príloha nesmie nikdy chýbať čerstvý zeleninový šalát, chlieb a dobré víno.

Čím viac zachádzame do stredozemia tým, sú typickejšie jedlá z bravčového mäsa a zveriny. V období zimy na stole nesmie chýbať polievka puchero alebo las migas de matanza- zabíjačkový tanier či rabo de toro- býči chvost.

V oblasti Anadlúzie majú hlbokú tradíciu najmä tapas, ktoré sa podávajú s vínom takmer v každej reštaurácii. Na výber sú stovky jedál od vyprážených morských plodov, cez paellu, až po slávne pikantné klobásy či španielsku omeletu.

Nakoľko sme počas našej stáže pracovali v reštauráciách, ktoré boli zamerané najmä na ryby , morské plody a typickú španielsku kuchyňu, na nasledujúcich stranách prinášame recepty jedál tohto typu.

# Almejas marineras

## Ingrediencie:

- ❖ mušle
- ❖ sopa de marisco (rozmixovaná cibuľa , rajčiny, červená a zelená paprika, cesnak , citrónová šťava, soľ a korenie na paellu).
- ❖ Rybací vývar
- ❖ čili
- ❖ petržlenová vňať

## Príprava

Mušle dáme na predom rozohriatu panvicu a do polky zalejeme zmesou sopa de marisco. Pridáme malú naberačku rybacieho vývaru , čili a petržlenovú vňať. Prikryjeme a necháme 5 minút podusieť . Týmto sa mušle otvoria a spoja sa chute so vzniknutou zmesou. Hotové jedlo dáme na tanier a môže sa servírovať . Dobrú chuť.



Jankulová Nikola

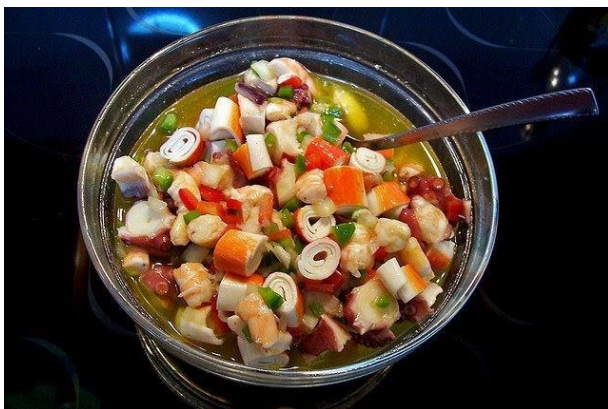
## Salpicón de mariscos

### Ingrediencie:

- ❖ 350 gr uvarených langúst
- ❖ 3-4 uvarené kúsky chobotnice
- ❖ 180 gr mušlí
- ❖ ½ cibule
- ❖ Olivy
- ❖ ½ papriky( červenej alebo zelenej)
- ❖ 5 lyžíc olivového oleja
- ❖ 3 lyžice slnečnicového oleja
- ❖ 4 lyžice vínneho octu
- ❖ soľ

### Príprava

Uvarené , očistené a nakrájané morské plody , mušle, nakrájanú cibuľu, papriku a olivy vložíme do hrnca. Pripravíme si zálievku z oleja, vínneho octu a soli, ktorou polejeme už pripravenú zmes morských plodov a zeleniny. Zmes necháme odstať v hrnci po dobu jednej hodiny, aby sa premiešali všetky chute. Najlepšie je robiť salpicón deň vopred ako ho podávame, aby sa chute ingrediencií dokonale premiešali.



Pittnerová Michaela

## Bogavante a la parilla

### Ingrediencie:

- ❖ stredne veľký homár
- ❖ soľ
- ❖ olivový olej
- ❖ strúčik cesnaku
- ❖ citrón
- ❖ Čierne korenie, mleté čili

### Príprava

Homára umyjeme, osušíme a prepolíme ho. Následne ho potrieme olivovým olejom, roztlačeným cesnakom, čiernym korením, sušeným čili a šťavou z citróna. Homára grilujeme 8 minút a v polovici grilovania ho trochu popŕkame olejom.



Pánisová Romana

# Boquerones en vinagre

## Ingrediencie:

- ❖ sardinky
- ❖ ocot
- ❖ citrón
- ❖ soľ
- ❖ voda

## Príprava

Najskôr si pripravíme zálievku na sardinky, kde je hlavnou prísadou ocot, do ktorého pridáme kvapky citrónu, štipku soli, a trochu vody. Zmes dobre premiešame a vodou prepláchnuté sardinky do tejto zálievky vložíme. Sardinky ukladáme kožou hore. Necháme 3-4 hodiny odstáť. Na tanier si poukladáme plátky paradajok, na to už odstáťe sardinky a šalát na ozdobu. Polejeme olivovým olejom a môžeme servírovať.



Vidová Ivana



## Rape a la malagueña

### Ingrediencie:

- ❖ 1kg morského čerta
- ❖ konzerva paradajok s cibuľou
- ❖ 12 mandlí
- ❖ 2 krajce chleba
- ❖ 2 strúčiky cesnaku
- ❖ šafrán
- ❖ petržlen

### Príprava

Na panvici na olivovom oleji opražíme kúsky morského čerta. Opečeného morského čerta vyberieme z panvice a necháme odležať na tanieri. Na panvicu pridáme olej, na ktorom opražíme cesnak a mandle,. Keď zhnednú pridáme krajce chleba, ktoré opečieme z oboch strán. Všetko spolu vložíme do mixéru a mixujeme, kým nedosiahneme tuhú zmes. Na panvicu si dáme pár kvapiek oleja, na ktorom zohrejeme zmes paradajok a cibule. Zmes necháme variť na miernom ohni približne 5 minút, pridáme šafrán a nadržené mandle. Všetko spolu povaríme. Na plech do rúry poukladáme morského čerta, polejeme ho omáčkou a posypeme nasekaným petržlenom. Pár minút zohrejeme v rúre a podávame .



Martošová Lenka

## Tartar de salmon

### Ingrediencie:

- ❖ 300 gr lososa bez kože
- ❖ Olivový olej
- ❖ Petržlen
- ❖ Štáva z polovice citróna
- ❖ 30 gr Paradajok
- ❖ 60 gr avokáda
- ❖ 30 gr cibule
- ❖ Soľ, korenie

### Príprava

Lososa spolu s cibuľou nakrájame na menšie kúsky .V miske zmiešame 3 lyžice citrónovej šťavy, olivový olej, soľ, korenie a do tejto zmesi pridáme nakrájaného lososa a cibuľu. Zmes dobre premiešame. Následne si očistíme a na malé kúsočky nakrájame avokádo. Do novej misky spolu s avokádom pridáme jednu lyžicu citrónovej šťavy, petržlen a vzniknutú zmes dochutíme soľou a korením.Pripravenú formičky plníme zmesou lososa, na ktorú dáme zmes avokáda a opätovne preložíme zmesou lososa. Tatarák necháme zachladiť a odležať v chladničke približne jednu hodinu.



Cipov Milan

## Fritura malagueña

### Ingrediencie:

- ❖ kalamáre
- ❖ chobotnica
- ❖ malé kalamáre
- ❖ sardinky
- ❖ krevety
- ❖ olivový olej
- ❖ múka
- ❖ citrón

### Príprava

Morské plody si očistíme, nakrájame a posolíme. Všetky morské plody, okrem kreviet, si následne obalíme v múke. Na panvici zohrejeme olivový olej, na ktorom morské plody opražíme. Jedlo servírujeme s cesnakovou alebo pikantnou omáčkou a s citrónom.



Albertová Katarína

# Merluza en salsa verde

## Ingrediencie:

- ❖ merluza-treska
- ❖ mušle
- ❖ olivový olej
- ❖ cesnak
- ❖ biele víno
- ❖ petržlenová vňať
- ❖ múka
- ❖ rybací vývar
- ❖ soľ

## Príprava

Na olivovom oleji do zlatista opražíme cesnak , pridáme lyžicu múky a pol minúty pražíme. Neskôr pridáme víno a rybací vývar. Tresku medzitým z oboch strán osolíme. Keď vývar prevrie, pridáme doň nasekaný petržlen a osolenú tresku. Nakoniec pridáme mušle a varíme , až pokiaľ sa mušle neotvoria



Zábojníková Hana

# Paella

## Ingrediencie:

- ❖ 3-4 strúčiky cesnaku
- ❖ 1 cibuľa
- ❖ 2 paradajky
- ❖ 6 šálok vývaru z morských plodov
- ❖ Olivový olej
- ❖ Korenie na paellu
- ❖ Slávky jedlé
- ❖ Malé mušle
- ❖ 1 sépia alebo kalamár
- ❖ Langusty
- ❖ Sladká paprika
- ❖ Soľ
- ❖ Dva hrnčeky ryže Basmati
- ❖ 4 hrnčeky vody

## Príprava

Do panvice na paellu dáme olej, nakrájanú cibuľu a cesnak a opražíme. Postupne pridávame papriku a paradajky, ktoré tiež opražíme. Keď je zelenina opražená, pridáme vývar z morských plodov a dusíme. Medzitým si dáme variť slávky ktoré pred tým očistíme od rias a nečistôt, prepláchneme vodou a varíme, až kým sa nám neotvorí. Scedíme, vytiahneme ich a rozpolíme. Sépiu si nakrájame na rezance a opláchneme vo vode. Ak sú suroviny v panvici udusené, pridáme sépiu, sladkú papriku, soľ a korenie na paellu a miešame. Keď zmäkne sépia, panvicu odstavíme a pridáme 2 hrnčeky ryže a 4 hrnčeky vody. Varíme a premiešavame po dobu 15-20 minút. Pred koncom pridáme uvarené slávky a langusty. Ľahko miešame a varíme, ochutnáme ryžu či je mäkká, vypneme a necháme odstáť zakryté alobalom asi 10 minút.



Kačkovičová Veronika

# Rabo de toro

## Ingrediencie:

- ❖ 1 býči chvost
- ❖ 1 cibuľa
- ❖ 2 mrkvy
- ❖ 3 strúčiky cesnaku
- ❖ 1 pór
- ❖ Fľaša červeného vína
- ❖ 1 l kuracieho vývaru
- ❖ korenie

## Príprava

Na malé kúsky si nakrájame pór, cibuľu a mrkvu, ktorú spolu s cesnakom pomaly opražíme na oleji. Medzitým si osolíme a okoreníme býči chvost, ktorý následne obalíme v múke a taktiež opražíme na oleji z oboch strán. Opražený býči chvost vložíme do hrnca k zelenine a podlejeme vínom a kuracím vývarom. Varíme na miernom ohni, pokiaľ mäso neodchádza od kosti. Oddelíme zeleninu od mäsa a do vzniknutej omáčky pridáme 2 tabličky tmavej čokolády. Necháme roztopiť a prevrieť, nech sa chute dobre premiešajú. Ako prílohu podávame uvarenú zeleninu, poprípade zemiaky.



Szabo Leo

## Ensalada malagueña

### Ingrediencie:

- ❖ 200 gr odsolenej tresky
- ❖ 2 pomaranče
- ❖ pažitka
- ❖ 2 zemiaky
- ❖ Plechovka čiernych olív
- ❖ Olivový olej
- ❖ soľ
- ❖ korenie

### Príprava

Deň pred prípravou šalátu necháme 200 g odsolenej tresky odstáť vo vode .Na druhý deň tresku nakrájame na menšie kúsky. Následne si umyjeme a očistíme 2 pomaranče, ktoré taktiež nakrájame na menšie kúsky. Nakrájame si aj dopredu v šupke uvarené zemiaky. Následne v miske zmiešame tresku, pomaranče, nasekanú pažitku a čierne olivy . Šalát servírujeme tak, že na kolieska nakrájané zemiaky uložíme zmes šalátu a pokvapkáme olivovým olejom.



Borošová Denisa

## Ensalada rusa

### Ingrediencie:

- ❖ 5 zemiakov
- ❖ 2 vajcia
- ❖ 2 mrkvy
- ❖ 1 plechovka hrášku
- ❖ 1 plechovka olív
- ❖ 2 paradajky
- ❖ olej
- ❖ soľ
- ❖ vínnny ocot
- ❖ 12 kreviet

### Príprava

Ako prvé si dáme do osolenej vriacej vody variť zemiaky v šupke. Keď sú uvarené a vychladnuté, očistíme ich a nakrájame. V ďalšom hrnci uvaríme 2 vajcia, ktoré si po uvarení nakrájame na malé kúsky a pridáme ich k zemiakom. Ako posledné uvaríme mrkvu, ktorú sme ošúpali a nakrájali na malé kocky. Keď je mrkva hotová, nakrájame paradajky, olivy a spolu s hráškom pridáme k zemiakom. K zmesi dodáme majonézu a všetko dobre premiešame. Krevety si s cesnakom opražíme na oleji tesne pred podávaním.



Gális Roman



# Pipirrana

## Ingrediencie:

- ❖ červená a zelená paprika
- ❖ paradajky
- ❖ cibuľka
- ❖ nakrájané krabie tyčinky
- ❖ chobotnica
- ❖ soľ
- ❖ vínny ocot
- ❖ olivový olej

## Príprava

V miske zmiešame 2 lyžice vínneho octu, 4 lyžice olivového oleja a štipku soli. Nadrobno si nakrájame cibuľu, zelenú a červenú papriku, paradajky a túto zmes taktiež pridáme do misky a necháme odstáť. Na panvici si medzitým opražíme chobotnicu, ktorú následne nakrájame na menšie kúsky. Takto nakrájanú chobotnicu pridáme k šalátu spolu s krabími tyčinkami, premiešame a servírujeme.



Juríková Nikola

# Tortilla de patatas

## Ingrediencie:

- ❖ 6 zemiakov
- ❖ 5 vajec
- ❖ 1 cibuľa
- ❖ Olej
- ❖ soľ
- ❖ paprika

## Príprava

Zemiaky pokrájame na drobné kúsky, dáme ich na panvicu a smažíme na miernom ohni. Pridáme nadrobno nakrájanú cibuľu a pre chuť môžeme pridať aj papriku. Osolíme, okoreníme. Smažíme do mäkka. Dáme vychladiť na 5min a zalejeme vyšľahanými vajcami . Hotovú omeletu nakoniec podávame rozkrojenú na trojuholníky.



Černáková Vanesa

# Dezerty

Dezerty v oblasti Andalúzie sú ovplyvnené arabskou kultúrou. Prevládajú najmä sladké dezerty z využitím mandlí a medu. Aj tu však môžeme nájsť typické sladké pokrmy ako je flan, churros alebo berenjenas con miel.

## Flan

### Ingrediencie:

- ❖ 1 šálka kryštáľového cukru
- ❖ 3 vajcia
- ❖ 1 plechovka kondenzovaného mlieka
- ❖ 1 liter mlieka
- ❖ 1 lyžička vanilkového extraktu

### Príprava

Rozpustíme si cukor na karamel, ktorý vylejeme do formy. V miske rozmiešame kondenzované mlieko (salko) s vajcami, mliekom a vanilkou. Vylejeme do zapekacej formy a pečieme cca 60 minút na 175 stupňov C.



Balášková Lucia

# Churros

## Ingrediencie:

- ❖ 1 pohár vody
- ❖ 125 g masla
- ❖ 1 pohár hladkej múky
- ❖ Štipka soli
- ❖ 3 vajcia
- ❖ Olej
- ❖ 150 g horkej čokolády
- ❖ 100 ml šľahačkovej smotany

## Príprava

Do horúcej vody pridáme maslo a štipku soli a privedieme k varu. Prisypeme múku a dôkladne miešame, kým sa suroviny spoja to hladkej masy a začnú sa odliepať od okrajov hrnca. Do vychladnutej masy pridáme po jednom vajčka. Cesto preložíme do vrecúška na zdobenie a vytlačíme pásiky (asi 7 cm dlhé), ktoré vypražíme dozlatista v hrnci na rozohriatom oleji. Prebytočný tuk odstránime papierovým obrúskom. Čokoládový krém si pripravíme nad parou za stáleho šľahania z horkej čokolády a smotany.



Kolesárová Anita

# Berenjenas con miel

## Ingrediencie:

- ❖ 300 gr baklažánu nakrájaného na menšie kúsky
- ❖ 110gr múky
- ❖ Olivový olej
- ❖ Pohár vody
- ❖ med
- ❖ soľ

## Príprava

Baklažán nakrájame na okrúhle plátky a necháme ich chvíľu odležať v miske s vodou. Počas toho ako je baklažán v miske si pripravíme z múky, vody a štipky soli zmes, ktorú vymiešame, aby bola bez hrudiek. Baklažán vyberiem z misky, osolíme a obalíme v zmesi múky s vodou a krátko opražíme na olivovom oleji. Baklažán servírujeme poliaty zohriatym medom.



Haulík Erik

# Nápoje

Španieli sú známy najmä svojou láskou k dobrému vínu. Ako sme už vyššie spomínali, najznámejšie sú vína z oblasti La Rioja. Pre oblasť Andalúzie sú typické sladšie vína, najmä z oblasti Jerez, ktoré je častokrát označované ako sherry de Jerez . Ide o alkoholizované víno, ktoré sa vyrába v oblastiach Cádiz. Možné je ochutnať rôzne druhy od suchého až po krémové. Podobný typ alkoholizovaného vína je aj vino de Málaga z oblasti Málaga. Aj tu však nachádzame typické nápoje ako sangría a tinto de verano.

## Sangría

### Ingrediencie:

- ❖ 3-4 lyžice kryštáľového cukru
- ❖ 1 lyžica šťavy z pomaranča
- ❖ 1 lyžica šťavy z citróna
- ❖ Zmes nakrájaného ovocia( pomaranč, nektarinka, jablko, citrón)
- ❖ Červené víno polosladké
- ❖ 500 ml fanty alebo sódy
- ❖ 2 lyžice vody
- ❖ 1 lyžica brandy

### Príprava

V džbáne rozmiešame cukor so šťavou z pomaranča a citróna, pridáme nakrájané ovocie a necháme odstáť (aspoň hodinu... čím dlhšie, tým lepšie). Potom pridáme víno, sódu/limonádu, vodu, gin a všetko zamiešame... Podávame vychladenú s ľadom.



## Tinto de verano

### Ingrediencie:

- ❖ Červené víno
- ❖ Citrónovú fantu alebo sprite
- ❖ Sóda
- ❖ Plátok citróna alebo pomaranča
- ❖ Kocky ľadu
- ❖

### Príprava

Do džbánu dáme ľad, nalejeme červené víno a pridáme fantu (alebo sprite alebo 7up) so sódou. Množstvo je 1:1. Jemne premiešame. Pridáme plátok citróna, alebo pomaranča a ozdobíme slamkami.



Gabčíková

## Použité odkazy :

### Text:

<https://blogs.20minutos.es/la-gulateca/2015/07/19/10-curiosidades-sobre-los-desayunos-en-espana/>

<http://andaluzia.tiptravel.sk/kuchyna>

[https://www.spain.info/es/que-quieres/gastronomia/cocina-regional/castilla\\_y\\_leon/castilla\\_y\\_leon.html](https://www.spain.info/es/que-quieres/gastronomia/cocina-regional/castilla_y_leon/castilla_y_leon.html)

<http://www.xn--madridanka-rjb.com/gastronomia/285-2/>

**Jamón serrano** (<https://jamon.sk/jamon/94-co-je-to-jamon> )

<http://50plusminus.sk/index.php/volny-cas/kam-na-dovolenku/item/401-baskicko-zelena-oaza-spanielska>

<http://www.spanelsko.info/gastronomie.html>

<https://www.cestovatel.eu/balearske-ostrov-y-turisticky-sprievodca/>

### Obrázky :

[https://assets.epicurious.com/photos/5764583142e4a5ed66d1df6c/6:4/w\\_620%2Ch\\_413/seafood-paella.jpg](https://assets.epicurious.com/photos/5764583142e4a5ed66d1df6c/6:4/w_620%2Ch_413/seafood-paella.jpg)

<https://news.milanocard.it/wp-content/uploads/2016/08/tapas-752x440.jpg>

<https://dompal.tienda/producto/jamon-serrano-etg-gran-reserva-con-pata-18-meses/>

[https://dwgyu36up6iuz.cloudfront.net/heru80fdn/image/upload/c\\_fill,d\\_placeholder\\_bonappetit.png,fl\\_progressive,g\\_face,h\\_450,q\\_80,w\\_800/v1497550588/bonappetit\\_churros-with-bittersweet-chocolate-sauce.jpg](https://dwgyu36up6iuz.cloudfront.net/heru80fdn/image/upload/c_fill,d_placeholder_bonappetit.png,fl_progressive,g_face,h_450,q_80,w_800/v1497550588/bonappetit_churros-with-bittersweet-chocolate-sauce.jpg)

<http://www.lastaquerias.es/images/wMenu/thumbnails/126.jpg>

<https://i2.wp.com/www.xn--madridanka-rjb.com/wp-content/uploads/2017/12/comida-por-provincias.jpg?w=564>

<https://media-cdn.tripadvisor.com/media/photo-s/0e/d7/83/d9/botillo-del-bierzo.jpg>

<http://www.spanelskerecepty.cz/photos/recipes/normal/dusena-prazma-se-susenymi-paprikami-3.jpg>

[https://feedmephoebe.com/wp-content/uploads/2013/09/IMG\\_7704.jpg](https://feedmephoebe.com/wp-content/uploads/2013/09/IMG_7704.jpg)



<http://recetasdecocina.elmundo.es/wp-content/uploads/2016/10/receta-pollo-al-chilindron.jpg>

<https://www.hogarmania.com/archivos/201107/truchas-jamon-xl-668x400x80xX.jpg>

<https://cocina-casera.com/wp-content/uploads/2014/04/crema-catalana-receta.jpg>

<https://lacocinadefrabisalavozdeg Galicia.es/wp-content/uploads/2015/02/lacon-con-grelos-4-Recuperado.jpg>

[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/77/Fabada\\_en\\_cazuela\\_de\\_barro.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/77/Fabada_en_cazuela_de_barro.jpg)

[http://holafoodie.com/wp-content/uploads/2015/12/Turrón\\_Alicante\\_01-1050x700.jpg](http://holafoodie.com/wp-content/uploads/2015/12/Turrón_Alicante_01-1050x700.jpg)

[http://4.bp.blogspot.com/-sJyMdux\\_A4/Ue3DITcH5ul/AAAAAAAAAJs/a3IB00szE84/s1600/MICHIR.jpg](http://4.bp.blogspot.com/-sJyMdux_A4/Ue3DITcH5ul/AAAAAAAAAJs/a3IB00szE84/s1600/MICHIR.jpg)

<https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/fa/Gofioescaldado.jpg>

<https://i.ytimg.com/vi/hkSTyFgg-hc/maxresdefault.jpg>

<https://media-cdn.tripadvisor.com/media/photo-s/06/d0/8b/80/el-pimpi.jpg>