

# Испанская кухня

---

- 
- Испания славится богатой, разнообразной и изысканной кухней. Я предлагаю вам совершить экскурсию по гастрономическим достопримечательностям страны. Эти блюда, рецепты которых передавались из поколения в поколение, поддерживают уникальные традиции испанской кулинарии.

# 1. Испанский омлет или картофельная тортилья



Считается, что первое упоминание об испанской тортилье датируется еще 1817 годом. По легенде, бедная жительница Наварры приготовила испанскому генералу картофельный омлет из всех продуктов, что смогла найти в доме. Ассортимент был небогат — картофель, лук да несколько яиц, но генералу блюдо пришлось по вкусу, и вскоре простой рецепт стал очень популярен.

# Гаспачо



В летние месяцы на юге Испании нет лучшего спасения от жары, чем хорошо охлажденный томатный суп гаспачо. Помимо помидоров в него добавляют огурцы, лук, оливковое масло и чеснок, а подают, как правило, с тостами и красным перцем. По одной из кулинарных легенд, суп изобрели испанские погонщики мулов, у которых всегда были под рукой вышеперечисленные продукты. Сегодня же это традиционное испанское блюдо — один из самых известных в мире томатных супов.

# Паэлья



на протяжении веков рецепт паэлья претерпел ряд изменений, и сегодня в Испании популярнее всего рис с морепродуктами, например, с креветками и каракатицами.

# ОСНОВЫ КУХНИ

---

- Испания относится к числу средиземноморских стран, по этой причине многие считают, что основу ее составляет «средиземноморская диета», состоящая из овощей, фруктов, риса, злаков, зелени и, конечно же, морепродуктов. Однако реальность такова, что на столе испанцев преобладают мясные блюда. Типичным представителем их в традиционной кухне Испании является окорок хамон, который так полюбился россиянам.
- Вообще, национальная кухня Испании вобрала в себя древнеримские и мавританские традиции с элементами французской и даже африканской кухни.