

Spanyol ételek

és szokások



- **Spanyol étkezési ritmus**
(napi 5 étkezés)

Desayuno (reggeli): kávé + kis péksüti

Almuerzo (tízórai): szendvics vagy
gyümölcs

Comida (ebéd): főétkezés, általában 2
fogás

Merienda (uzsonna): péksüti, joghurt,
gyümölcs

Cena (vacsora): könnyű vacsora 21:00–
22:00 körül



Paella

tipikus rizses
egytálétel, tenger
gyümölcseivel vagy
hússal





Paella



Gazpacho



Tortilla española



Fabada

Gazpacho

Hideg
paradicsomleves





Paella



Gazpacho



Tortilla española



Fabada

Tortilla española

krumplis tojáslepény,
melegen vagy hidegen





Paella



Gazpacho



Tortilla española



Fabada

Fabada

Babos kolbászos
egytálétel



Tapas – kis adag ételek kultúrája

- Tapas = kis adag sós harapnivaló ital mellé
- Gyakori: olíwabogyó, sajt, serrano sonka, rántott tintahal, sült krumpli szósszal (patatas bravas)
- Étteremben vagy bárban is rendelnek több félét és megosztják

Spanyol desszertek és péksüтик

Churros

Napolitana de
chocolate

Flan

Churros

Hosszúkás, olajban sült tésztarudak, forró csokiszóssal tálalva. Reggelire vagy uzsonnára is népszerű.



Spanyol desszertek és péksütek



Churros



Napolitana de
chocolate



Flan

Napolitana de chocolate

Leveles tésztás,
csokis péksüti – ez
volt a kedvencem a
büfében



Spanyol desszertek és péksütek



Churros



Napolitana de
chocolate



Flan

Flan

Hagyományos
karamellás puding,
tojással és tejjel
készül – könnyű, lágy
állagú desszert.



Alapanyagok és ízek

- **Sokat használnak:** olívaolaj, fokhagyma, paradicsom, hal, paprika
- Inkább enyhébb, **természetes ízek, kevés csípős fűszer**
- Gyakori a **tenger gyümölcseinek** fogyasztása

• *Meglepő volt, hogy szinte semmi sem volt csípős – ellentétben a magyar konyhával*





Különbségek:

- Spanyolok többször esznek, de kevesebbet egyszerre
- Étkezések időpontja sokkal későbbi
- Több zöldség, hal, olaj – míg nálunk húsosabb, fűszeresebb ételek
- Gyakori a közösségi étkezés (tapas, baráti vacsorák)