



Пътеводител за гастрономия и културно наследство



Co-funded by
the European Union

Номер на проекта 2022-1-FR01-KA220-VET-
000086243



Запознайте се с местните!



ГЛАВА 9

Цели

- Запознайте читателите с богатството на местните традиции, включително уникални рецепти и кулинарни обичаи

Изисквания

- Разберете значението на гастрономията в европейското културно наследство





Съдържание

Опознайте местните жители: коледни и великденски рецепти

България	141
Франция	143
Гърция	145
Италия	147
Португалия	153
Испания	159
Библиография	161



Co-funded by
the European Union

Финансиран от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да носят отговорност за тях.

Коледна рецепта: Постни сарми



Съставки

1/2 ч.л. ориз
2 глави лук
1 стрък праз лук; листа от кисело зеле
1/2 ч.л. масло
1 чаена лъжичка сок от кисело зеле
червен пипер
сол
суха чубрица



1. Инструкции

- Нарежете двата лука и праса на много малки парчета и след това ги смесете с щипка или две сол. Разбъркайте ги в олиото, докато станат златисти.
- След това добавете ориза, който предварително сте почистили и измили. Добавете подправките и малко гореща вода. Оставете да къкри - до почти готовност на ориза.
- Междувременно пригответе зелевите листа - трябва да махнете твърдите ципове, които се намират в средата. Когато направите това, сармичките ще бъдат много по-деликатни и приятни за хапване.
- Когато оризът е готов, оставете да се охлади бот. След това във всеки зелев лист се слага по една лъжица от оризова пълнка и се завива. Взема се тенджерата, на дъното на която се нареждат зелеви листа или лозови клонки.
- Върху тях се нареждат завитите сарми и отгоре се покриват с чиния, за да не изплуват. Добавете зелевия сок и 2 ч.ч. топла вода. Тази вкусотия трябва да се вари на бавен огън около час АЛИ може да сложите тенджерата със сармите в предварително загрята фурна за час на 180°C. Проверете ориза, преди да извадите тенджерата от фурната.



Великденска рецепта

Великденско агне на фурна

Съставки

агнешка плешка - 1 бр
пресен лук - 1 връзка
Джоджен - 5 стръка
червен пипер
1 ч.л
черен пипер
1/2 чаена лъжичка



1. Инструкции

- Първата стъпка от рецептата за агнешко печено на фурна е подготовката на агнешкото. Измивате добре агнешкото бутче, след което го поръсвате със сол, която втривате в месото с ръце
- Поръсват се с червен и черен пипер, които също се втриват добре в агнешкото бутче. Оставете месото за около 15 минути да поеме подправките.
- През това време нарежете на ситно лука и чесъна. Слагате агнешкото в голяма тава, според големината на бутчето/месото, наливате 1 ч.ч. топла вода, в която добавяте наситнените лук и чесън.
- Поставете тавата в предварително загрята на 200 градуса фурна за около 15 минути, за да хване лека коричка агнешкото, след което изваждате тавата, покривате плътно с алуминиево фолио и печете около 3 часа на 180 градуса.
- Въпреки че обикновено това е времето, необходимо за изпичане на агнешкото, след около 2 часа, прекарани във фурната, можете да погледнете дали месото не е изтекло от вода или вече е готово.

Коледна рецепта



Пуйка с кестени

Съставки (за 8 души)

1 пуйка отглеждана на свобода с тегло 3,5 кг

400 г кестени в буркан

80 г масло

25 cl пилешки бульон

Плънка:

150гр галета + 15 cl мляко

2 щалот, нарязани

20 г масло

Пуешки черен дроб на кубчета

350 г месарска плънка

1 яйце

100 г кестени в буркани, натрошени

1 с.л. коняк

Сол и прясно смян черен пипер



1.Инструкции

- Пригответе плънката. Накиснете галетата в млякото. Щалотът се задушавя с 20 г масло, добавя се черният дроб и се готви 1 мин. Смесете в купа отцедения хляб, сместа от щалот и черен дроб, плънката, яйцето, кестените (по 100 г) и коняка. Подправете със сол и черен пипер. Напълнете пуйката.
- Загрейте фурната на 180°C. Намажете пуйката с 30 г меко масло. Подправете със сол и черен пипер. Поставете решетка върху тавата за отцеждане и поставете пуйката върху нея. Поставете във фурната. Оставете да се готви 18 минути за 500 г пълнена пуйка, т.е. 2 часа и 20 минути, като поливате пуйката редовно (на всеки 30 минути) със сока от готвенето.
- Увийте пуйката в алуминиево фолио и я оставете да почине във фурката за 15 минути. През това време запържете кестените в останалото масло, след което налейте пилешкия бульон. Варете на слаб огън, докато бульонът почти се изпари. Издълбайте пуйката и сервирайте горещ с кестените.

Великденска рецепта



Пастетът Бери

Съставки (за 6 души)

2 рула бутер тесто (или пясъчно тесто, ако предпочитате)

6 яйца

300 г свинска кайма

200 г телешка кайма

1 щалот

50 г галета

1 супена лъжица коняк

0,5 чаена лъжичка индийско орехче

0,5 връзка магданоз

сол

пипер



1.Инструкции

- Попарете 4 сварени яйца (време за готвене 10 минути). Накълцайте щалот. Измийте и нарежете магданоза.
- В купа за салата смесете 2-те меса, 1 разбито на омлет яйце, магданоза, щалота, галетата, коняка и индийското орехче. Подправете със сол и черен пипер.
- Развийте 1 от бутер тестото. Поставете го в специална форма за пастет (paté en coque) (застлана с намаслена хартия). Разпределете половината кайма върху тестото. Правете вдлъбнатини на равни интервали. Поставете 4-те твърдо сварени яйца в плънката, като леко ги притиснете. Покрийте с останалата кайма.
- Отделете белтъка от жълтъка на последното яйце. Намажете ръба на баницата с разбития в малко вода жълтък. Запечатайте с второто руло бутер тесто, като запечатате краищата и запечете с яйце.
- С върха на ножа направете 3 коинчета в бутер тестото, за да излиза парата по време на готвене. Печете 20 минути на 180°C (газова марка 6) и 30 минути на 150°C (газова марка 5).



Коледна рецепта

Меломакарона – гръцки коледни сладки с мед

Съставки

- | | |
|--|-------------------|
| За сиропа | • 2-ра смес |
| 250 г вода | • 1/2 килограм |
| 400 г гранулирана захар | универсално |
| 70 г мед | брашно |
| 2 прънци канела | • 100 г грис, фин |
| 2 цели скилидки | • Да служици |
| 1 портокал, разполовен | • мед |
| • 1-ва смес | • Орехи |
| • 200 г портокалов сок | |
| • 200 г масло от семена | |
| • 90 г зехтин | |
| • 30 г пудра захар | |
| • 1/4 чаена лъжичка смян
карафил | |
| • 2 супени лъжици канела | |
| • 1/4 чаена лъжичка смяно
индийско орехче | |
| • 1/2 чаена лъжичка сода за
хляб | |
| • Портокалова кора от 2
портокала | |



1. Инструкции

- Загрейте фурната на 190°C (370°F) нагласете на вентилатор. За да направите сладките, трябва да приготвите 2 отделни смеси. За първата смес добавете всички съставки в голяма купа. Разбъркайте, като използвате ръчна бъркалка.
- В отделна купа добавете всички съставки за втората смес. Комбинирайте първата и втората смес. Разбъркайте на ръка, много внимателно и за много кратко време (най-много 10 секунди). Оформете бисквитено тесто в овални форми с дължина 3-4 см, по 30 г всяка.
- Печете около 20-25 минути, докато станат хрупкави и златисто кафяви. Веднага след като ги извадите от фурната, накиснете горещите сладки в сиропа за 10 секунди. Оставете ги да се отцедят върху решетка. Полейте с мед и сменни орехи.

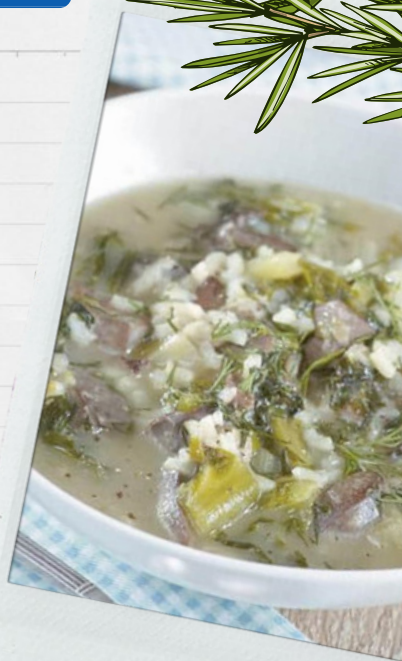
Великденска рецепта



Магирус

Съставки (за 6-8 души)

- 1 килограмм агнешко месо
- 2 резена лимон
- 2 дафинови листа
- сол
- 4-5 супени лъжици зехтин
- 2 средни глави сух лук
- 2 зелени салати, едро нарязани
- 50 г бяло вино
- 1,5 литра вода
- 5-6 глави зелен лук
- 1 връзка копър
- 100 г кръглозърнест ориз (по желание)
- За яйчния лимонов сос
- Лимонов сок от 2 лимона
- 1 яйце
- сол
- пипер



1. Инструкции

- Поставете тенджерата с вода на силен огън, докато заври. Добавят се агнешките късчета, резените лимон, дафиновите листа, солта и се вари 10-15 минути. Редовно обирайте пияната. Отцедете и изхвърлете водата.
- Поставете тенджерата отново на силен огън и добавете зехтина. Лукът се нарязва на ситно и се добавя в тенджерата. Агнешкото месо се нарязва на малки парчета, добавя се в тенджерата и се задушават за 8-10 минути.
- Деглазирате с виното, добавете водата и мариолите и оставете да вари на среден огън 30-40 минути.
- След това нарежете пресния лук на кръгчета, а копъра на едро и ги добавете в тенджерата. Запазете зелената част от пресния лук и 1 супена лъжица копър. Добавя се оризът, захлупва се с капак и се вари на среден огън 15-20 минути.

Коледна рецепта

Панетоне

Съставки

брашно

захар

яйца

масло

мая

захаросани плодове

стафиди

екстракт от ванилия

лимонова кора

портокалова кора



1. Инструкции



1. Пригответе тесто от брашно, захар, яйца и масло, след което го оставете да втаса.
2. Добавете маята и оставете тестото да втаса отново.
3. Добавете захаросани плодове и стафиди към тестото.
4. Оформете тестото на купол и печете до златисто кафяво и пълна готовност.

Коледна рецепта:



Нуга

Съставки

- мед
- захар
- яйчен белтък
- препечени бадеми или
лещници
- екстракт от ванилия
- вафлена хартия.



1. Инструкции



1. Сварете заедно меда и захарта, докато се получи консистенция на карамел.
2. Разбийте белтъците до твърди върхове и бавно ги добавете към медено-захарната смес.
3. Разбъркайте препечените ядки.
4. Разстелете сместа върху вафлена хартия, покрийте с друг слой гофрета и оставете да изстине, преди да нарежете на парчета.

Коледна рецепта

Капелети в Бульон

Съставки

брашно

яйца

смяно месо (свинско, говеждо или смес)

Пармезан

индийско орехче, бульон (пилешки или телешки)

сол

черен пипер.



1. Инструкции



1. Пригответе тестото за паста с брашно и яйца, след което го разточете на тънко.
2. Направете пълнка със смяно месо, пармезан, индийско орехче, сол и черен пипер.
3. Нарезете макароните на малки квадратчета, поставете малко количество пълнеж в центъра на всеки и съгнете във формата на капачка.
4. Гответе капелетите във врящ бульон, докато изплуват на повърхността.

Великденска рецепта



Великденски гълъб

Съставки

брашно

захар

яйца

масло

мая

захаросани портокалови

корички, бадеми

перлена захар

екстракт от ванилия.



1. Инструкции



1. Пригответе тесто от брашно, захар, яйца, масло и мая и оставете да втаса.
2. Добавете захаросани портокалови корички в тестото.
3. Оформете тестото във формата на гълъб и го оставете да втаса отново.
4. Отгоре намажете с бадемова глазура и перлена захар, след което изпечете до златисто.

Великденска рецепта

Великденски пай

Съставки



1. Инструкции

1. Разточете бутер тестото и нарежете форма за пай.
2. Пригответе пълнежа със сирене рикота, варен спанак или манголд, пармезан, индийско орехче, сол и черен пипер.
3. Изсипете пълнката в банкията и направете вдлъбнатини, в които да чукнете цели яйца.
4. Покрийте с друг слой бутер тесто, запечатайте краищата и печете до златисто кафяво.

Великденска рецепта

Печено Агнешко

Съставки



1. Инструкции

- 1. Мариноватте агнешкото с чесън, розмарин, зехтин, сол и черен пипер.
- 2. Печете във фурната, като от време на време поливате с бяло вино, докато месото омекне и се свари.
- 3. Сервирайте с печени картофи или сезонни зеленчуци.



Коледна рецепта

Треска на Бъдни вечер

Съставки

4 парчета осолена треска

8 картофа

4 глави лук

4 моркова

4 твърдо сварени яйца

зехтин

чесън

дафинови листа

Черни маслини (за гарнитура)



1. Инструкции

Накиснете треската във вода за 24-48 часа, като смените водата няколко пъти, за да отстраните солта.

1. Сварете рибата треска, картофите, лука и морковите отделно до готовност. Нарежете картофите, лука и морковите.

2. Подредете рибата треска, картофите, лука и морковите в чиния за сервиране.

3. Полейте обилно със зехтин и гарнирайте с чесън, дафинови листа и черни маслини.

Сервирайте с твърдо сварени яйца, нарязани на половинки или четвъртинки.



Коледна рецепта

Пълнена Пуйка

Съставки

- 1 пуйка (около 5 кг)
- 200 г смяно свинско месо
- 100 г чоризо, нарязано на кубчета
- 2 глави лук, нарязани на ситно
- 3 скилидки чесън, смелени
- 100 г галета
- 2 яйца
- зехтин
- Бяло вино
- сол и черен пипер
- Билки (магданоз, мащерка, дафинов лист)



1. Инструкции



- 1. Загрейте фурната до 180°C (350°F).
- 2. В голяма купа смесете смяното свинско месо, чоризо, лук, чесън, галета и яйца.
- 3. Подправете със сол, черен пипер и билки.
- 4. Напълнете пуйката със сместа и закрепете отвора с кухненска връв.
- 5. Натрийте пуйката със зехтин, сол и черен пипер.
- 6. Поставете пуйката в тава за печене, добавете малко бяло вино и печете около 3-4 часа, като от време на време поливате със сока от тигана.

Оставете пуйката да почине 15-20 минути, преди да я издълбаете.

Десерт



Френски тост (португалски френски тост)

Съставки

1 стар хляб (за предпочитане франзела)

1 литър мляко

200 г захар

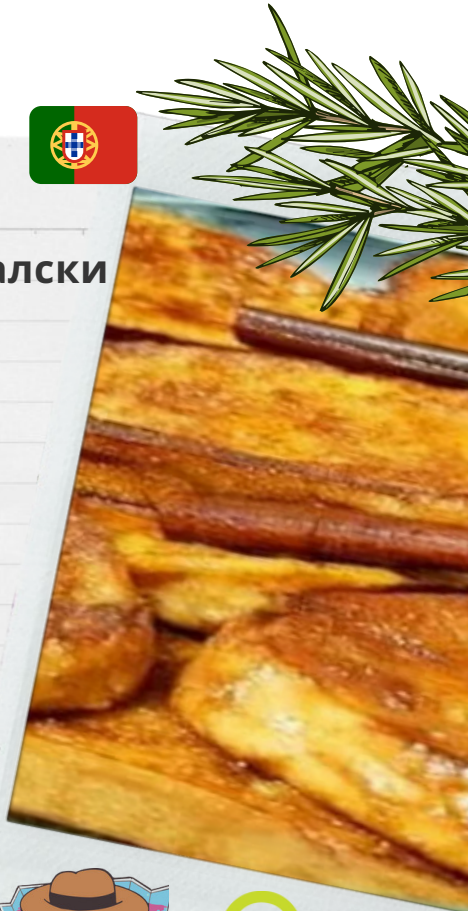
1 пръчка канела

Кора от 1 лимон

4 яйца

зехтин (за пържене)

Смяна канела (за поръсване)



1. Инструкции



1. Нарежете хляба на дебели филийки.
2. В тенджерата загрейте млякото със захарта, пръчката канела и лимоновата кора, докато започне да кипи.
3. Свалете от огъня и оставете леко да се охлади.
4. Потопете филийките хляб в млечната смес докато се напият добре.
5. Разбийте яйцата в купа.
6. Загрейте зехтина в голям тиган.
7. Потопете накиснатите филийки хляб в разбитите яйца и изпържете до златиста коричка от двете страни.
8. Отцедете върху хартиени кърпи и поръсете със смяна канела и захар.

Десерт



Filhões (Пържено тесто)



Съставки

- 500гр брашно
- 10 г мая
- 1 dl портокалов сок
- 50 г захар
- 3 яйца
- 1 ч. л. сол
- зехтин (за пържене)
- Захар и канела (за поръсване)



1. Инструкции



- 1. Разтворете маята в малко топла вода.
- 2. В голяма купа смесете брашното, маята, портокаловия сок, захарта, яйцата и солта. Месете докато стане гладко и еластично.
- 3. Оставете тестото да втаса на топло място, докато удвои обема си.
- 4. Разточете тестото върху набръщанена повърхност и изрежете желани форми.
- 5. Загрейте зехтина във фритюрник или голям тиган.
- 6. Изпържете парчетата тесто до златисто кафяво.
- 7. Отцедете върху хартиени кърпи и поръсете със захар и канела.



Великденска рецепта

Агнешко печено

Съставки

- 1 агнешко бутче (около 2 кг)
- 4 скилидки чесън, смлени
- 2 лимона, изцедени
- 100 мл зехтин
- 2 стръка пресен розмарин
- 2 стръка пряска мащерка
- сол и черен пипер
- 200 мл бяло вино
- 1 кг картофи, обелени и нарязани на кубчета



1. Инструкции

- 1. Загрейте фурната до 180°C (350°F).
- 2. В купа смесете смлян чесън, лимонов сок, зехтин, сол и черен пипер, за да създадете марината.
- 3. Натрийте агнешкото бутче с марината, като се уверите, че е добре намазано. Отгоре се поставят стръкчетата розмарин и мащерка.
- 4. Агнешкото се слага в тава за печене и се залива с бялото вино.
- 5. Добавете резените картофи в тигана, заобикаляйки агнешкото.
- 6. Печете във фурната за около 1,5 до 2 часа, като поливате от време на време със сока от тигана, докато агнешкото омекне и картофите станат златисти.
- 7. Оставете агнешкото да почине 10-15 минути, преди да го нарежете и сервирайте с печените картофи.



Великденски десерт



Пандишпан

Съставки

6 яйца

250 г захар

150 г брашно

Кора от 1 лимон

1 ч. л. бакпулвер



1. Инструкции



1. Загрейте фурката до 180°C (350°F). Намаслете кръгла форма за кекс и я застелете с хартия за печене.
2. Разбийте яйцата със захарта до светла и пухкава смес.
3. Добавете лимоновата кора и постепенно добавете брашното и бакпулвера, като разбърквате внимателно, докато се смесят добре.
4. Изсипете тестото в подготвената форма за торта.
5. Печете 25-30 минути, или докато клечка за зъби, забодена в центъра, излезе чиста. Оставете тортата да се охлади във формата, преди да я прехвърлите върху решетка, за да се охлади напълно.



Коледна рецепта

Кардони с бадеми

Съставки

- 1 кг кардон се почиства и нарязва
- 100 гр белени сурови бадеми
- 50 гр кедрови ядки
- 2 скилидки чесън
- 4 супени лъжици зехтин
- 2 супени лъжици брашно
- 500 мл зеленчуков бульон
- 100 мл мляко
- Сол и черен пипер на вкус
- Щипка индийско орехче



1. Инструкции

- Сварете нарязания кардон в подсолена вода за около 15 минути, докато омекне. Отцедете, охладете и оставете настрана.

Смелете бадемите и кедровите ядки в таханче и оставете настрана. Едновременно с това в тиган загрейте зехтина и задужете чесъна, докато започне да покафенява. Добавете брашното и разбъркайте, за да оформите руло.

Постепенно добавете зеленчуковия бульон и млякото, като бъркате непрекъснато, за да не стане на бучки. Добавете бадемите и кедровите ядки и оставете соса да се сгъсти.

Добавете отцедения кардон към бадемовия сос и оставете да къкри още 10 минути. Подправете със сол, черен пипер и щипка индийско орехче. Сервирайте топли.



Великденска рецепта

Torrijas (френски тост в испански стил)

Съставки

- 1 хляб стар хляб (за предпочитане бриош или обогатен с масло)
- 1 литър мляко
- 200 г захар
- 1 пръчка канела
- Кората на 1 лимон и 1 портокал
- 1cl ром
- 4 яйца
- Зехтин за пържене
- Смяна канела за поръсване
- мед или захарен сироп (по желание)



1. Инструкции

- Загрейте млякото в тенджерата със 100 г захар, пръчката канела, ром и кората от лимон и портокал. Оставете да заври леко, след това отстранете от огъня, покрийте и оставете да се влива и изстине.

Нарежете стария хляб на дебели филийки. Потопете всяка филия в топлата млечна смес, оставяйки хляба да попие течността, но да не се разпада. Оставете излишната течност да се отцеди.

Разбийте яйцата и загрейте обилно количество зехтин в тиган. Накисаните филийки хляб се потапят в разбитите яйца и се пържат до зачервяване от всяка страна.

Отцедете пържените торрижи върху хартиени кърпи, за да отстраните излишното масло. Поръсете със смес от захар и смяна канела. Сервирайте топло или студено.

ГЛАВА 9

Библиография

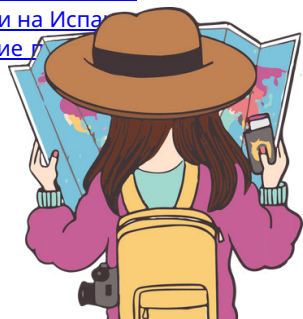
- <https://www.youtube.com/watch?v=C9O8yhJKW2O>
- https://www.youtube.com/watch?v=gZSjBOKiOts&ab_channel=%D0%9A%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%97%D0%B2%D0%B5%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%B2-LaCocinaB%C3%BAlgara
- https://www.youtube.com/watch?v=qPupjb8INcc&ab_channel=%D0%9A%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%97%D0%B2%D0%B5%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%B2-LaCocinaB%C3%BAlgara
- https://www.youtube.com/watch?v=DBWjRlsjyzU&ab_channel=%D0%93%D0%9E%D0%A2%D0%92%D0%95%D0%9D%D0%95%D0%97%D0%90%D0%9D%D0%90%D0%A7%D0%98%D0%9D%D0%90%D0%95%D0%A9%D0%98
- <https://www.hera.bg/s.php?n=397>
- <https://bulgarianhistory.org/badni-vecher/>
- <https://zornitsaivanova.com/blog/balgarski-traditzii-rituali-badni-vecher/>
- <https://pochehli.com/novini/aranzhirane-na-trapezata-za-velikden>
<https://www.24kitchen.bg/articles/velikdenski-obichai>
<https://zvezdev.com/%D1%80%D0%B5%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%82%D0%BO/%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8-%D0%BA%D0%BE%D0%B7%D1%83%D0%BD%D0%BO%D0%BA>
- Редактори на храни и вино. (2023 г., 9 януари). 22 традиционни френски рецепти. Храна и вино. <https://www.foodandwine.com/comfort-food/traditional-french-food>
- Фукс, Л. (2023 г., 14 юли). 76-те най-добри рецепти от френската кухня. Направо към небцето. <https://www.directoalpaladar.com/recetario/69-mejores-recetas-cocina-francesa>
- Boréan, Y., & Helal, N. (2022 г., 20 декември). Празнична трапеза: Историята на коледната пуйка. Тук, от France Bleu и France 3. <https://www.francebleu.fr/vie-quotidienne/cuisine/repas-de-fete-l-histoire-de-la-dinde-de-noel-2574851>
- Мариот, Л. (2023 г., 13 декември). Моята рецепта за пуйка с кестени – Лоран Мариот. Лоран Мариот. <https://www.laurentmariotte.com/recette-de-dinde-aux-marrons/>
- Бери, Ф. В. (2017, 16 април). Великденски пастет: Бери има само яйца за своя пастет. Тук, от France Bleu и France 3. <https://www.francebleu.fr/infos/insolite/pate-de-paques-le-berry-n-d-oeufs-que-pour-son-pate-1492193586>
- Бери козуначено тесто (от Бери). (n.d.). <https://www.cuisineactuelle.fr/recettes/pate-de-paques-berrichon-206004#>



ГЛАВА 9

Библиография

- Cinque Wine & Deli Editors. (2024) Меломакарона: Символично лечение за падналите герои на Древна Гърция.
- <https://www.cinque.gr/melomakarona-a-symbolic-treat-for-the-fallen-heroes-of-ancient-greece/>
- Магирица : Супа в Гърция – Пътеводител на Крит. (2024) <http://www.crete-guide.info/magiritsa.htm>
- Кулинария на Argiro – www.argiro.gr
- Хрисопулос П. 22/12/2023. Гръцки репортер. Как Меломакарона и Корабиедес получиха имената си. <https://greekreporter.com/2023/12/22/how-kourabiedes-and-melomakarona-got-their-names/>
- GST A. 30/4/2021. Greek City Times. Магирица – традиционна гръцка великденска супа. <https://greekcitytimes.com/2021/04/30/magiritsa-greek-easter-soup/>
- Традиционна рецепта за панетоне (италианска коледна торта)
- <https://www.cucinabyelena.com/traditional-panettone-recipe-italian-christmas-cake/>
- Великденски гълъб
- <https://www.italiaregina.it/colomba-cake/>
- ПРОИЗХОДЪТ НА ИТАЛИАНСКАТА ВЕЛИКДЕНСКА ТОРТА: „LA COLOMBA“
- <https://blog.scuolaleonardo.com/2022/04/17/la-colomba-an-italian-traditional-dessert/>
- <https://www.happy.rentals/blog/142-traditional-dishes-for-an-italian-christmas>
- <https://www.walksofitaly.com/blog/food-and-wine/christmas-food-traditions-in-italy>
- <https://devourtours.com/blog/italian-christmas-foods/>
- <https://jornalaltoalentejo.sapo.pt/pascoa-em-marvao-com-cabrito-e-borrego-a-mesa/> <https://receitasdeportugal.com/> <https://www.gastronomias.com/portugal/>
- Пет много коледни кулинарни изживявания в Испания. <https://www.spain.info/en/discover-spain/christmas-gastronomic-experiences-spain/>
- Адриа Ф., Марискал Дж., Ортега И. (2024). Испания Готварската книга.
- Сохал М. (2013, 1 октомври). Традиционни коледни рецепти на Испания
- Рибавев В. (2023). Испанска кухня: Кулинарно пътешествие в Испания (Книга за световните кухни).



Партньорството CultourGastronomy



PETRA
PATRIMONIA



UNIVERSIDAD
DE SALAMANCA



POLI
TÉCNICO
GUARDA

**Намерете повече на CultourGastronomy.eu
или в нашите акаунти във Facebook и
Instagram в социалните медии.**



**Co-funded by
the European Union**

Финансиран от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да носят отговорност за тях.

Номер на проекта 2022-1-FR01-KA220-VET-
000086243



Cultour

Gastronomy



Co-funded by
the European Union

Финансиран от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да носят отговорност за тях.