

## Kuchnia włoska

### Pełny włoski posiłek składa się z następujących dań:

- antipasto – przekąska, dla Włochów to pojęcie bardzo szerokie, obejmuje dania zarówno na zimno, jak i na ciepło;
- pierwsze danie - primi piatti to pasta – makaron, pierożki, tortellini, risotto, polenta, albo zupa;
- drugie danie albo danie główne - secondo piatto może obejmować owoce morza, mięso, drób, dziczyznę, omlety albo inne gotowane sery i dania z warzyw. Z daniem głównym podaje się contorno - dodatki (warzywa, sałatka);
- frutta (świeże owoce), dolce (deser) i digestivo (grappa, brandy albo likiery).

### Pierwsze dania:

- Makaron z sosem bolońskim – pasta al ragù
- Makaron z sosem carbonara – pasta alla carbonara
- Tortellini
- Tagliatelle z cukinią – tagliatelle con zucchini
- Makaron ze szpinakiem – pasta con spinaci
- Makaron z tuńczykiem – pasta con tonno
- Lasagne tradycyjna – lasagna tradizionale
- Risotto
- Minestra
- Zupa krem ze szparagów – crema di asparagi
- Ravioli ze szpinakiem i ricottą – ravioli con spinaci e ricotta
- Ravioli z dynią – ravioli con zucca

### Drugie dania

- Indyk z grzybami – tacchino con funghi
- Mięso wołowe krojone w paski – tagliata di vitello
- Pieczeń mediolańska – arrosto alla milanese
- Ratatuja
- Pieczone ziemniaki z rozmarynem – patate al forno con rosmarino
- Ryba smażona – frittura di pesce
- Ryba pieczona – pesce al forno
- Smażone kalmary i krewetki – frittura di kalmari e gamberetti
- Pomidory z mozzarellą – la caprese
- Warzywa duszone – verdure in padella

### Desery:

- Crostata
- Panna cotta
- Tiramisu
- Cantucci

- Parfait truskawkowy
- Pizza
- Focaccia
- Chleb toskański
- Ciabatta
- Calzone z pieczarkami i kielbasą

### **Kuchnia grecka**

- mezes – przystawki podawane z winem lub likierami anyżowymi, np. ser feta z oliwkami;
- tiganita – głęboko smażone warzywa;
- dolmadakia – liście winorośli nadziewane ryżem i warzywami, niekiedy mięsem;
- sałatka grecka – pomidory, ogórek, czerwona cebula, ser feta, oliwki i oliwa z oliwek;
- tzatziki – jogurt z ogórkiem i czosnkiem;

### **Kuchnia turecka**

- meze – przystawki podawane z alkoholami
- börek – rodzaj pierogów z ciasta z farszem mięsnym, serowym lub warzywnym
- dolma – warzywa z farszem lub liście winogron, w które zawija się ryż z mięsem
- köfte – gotowane lub pieczone mięso
- pilav – dania ryżowe

Do najpopularniejszych deserów można zaliczyć:

- baklave,
- kadayifi,
- lokum

### **Kuchnia hiszpańska**

#### **Dania główne:**

- paella – potrawa jednogarnkowa na bazie ryżu i szafranu
- gazpacho – chłodnik z pomidorów i papryki
- chuleta de cerdo – kotlety wieprzowe
- fabada – jednogarnkowa potrawa głównymi składnikami są fasola i duża ilość wędlin: chorizo, "morcilla", boczek
- tortilla española lub tortilla de patatas – rodzaj omletu z jajek i ziemniaków
- tortilla francesa – omlet jajeczny
- gambas a la plancha – krewetki smażone na grillu
- marisco – owoce morza, tradycyjnie pochodzące z Galicji
- fuet – katalońska wędlina, cienka kielbasa wieprzowa pokryta szlachetną pleśnią
- chorizo – cała kategoria wieprzowych kielbas przyprawianych dużą ilością papryki suszonej