



Piotr Kasperaszek

KUCHNIA GRECKA

PRZEPISY

Szczególne podziękowania kieruję do Marzeny Piłko, która bezinteresownie poświęciła swój czas, wiedzę i umiejętności na zrobienie projektu makiety oraz tzw. „łamanie” tekstu.

Dziękuję również Myskasowi Mixalisowi, greckiemu szefowi kuchni, który również bezinteresownie sprawdził moje przepisy.

Projekt okładki: Marzena Piłko i Piotr Kasperaszek

Projekt makiety: Marzena Piłko

Konsultacja: Myskas Mixalis

Copyright © Piotr Kasperaszek 2015

Żaden z fragmentów tej publikacji nie może być reprodukowany w żaden sposób ani w żadnej formie – graficznej, elektronicznej lub mechanicznej, włącznie z nagraniem, przepisaniem na maszynie, przekazywaniem lub kopiowaniem elektronicznym, bez uprzedniej zgody wyrażonej na piśmie przez autora.

Autor dołożył wszelkich starań, aby zapewnić najwyższą jakość i rzetelność niniejszej publikacji, jednakże nikomu nie udziela żadnej rękojmi ani gwarancji związanych z treściami zamieszczonymi w niniejszej publikacji. Autor nie jest w żadnym wypadku odpowiedzialny za jakąkolwiek szkodę będącą następstwem korzystania z treści zawartych w niniejszej publikacji.

Jeżeli niniejsza publikacja,
choć w niewielkim stopniu była dla Ciebie przydatna
wpląć proszę, dowolną kwotę na:

Fundacja STONOGA 43-190 Mikołów, ul. Pszczyńska 25

nr konta: 74 1020 2528 0000 0702 0277 3166

z dopiskiem: kuchnia grecka - darowizna dla Wojtka Szruby"

Od autora

Jestem żeglarzem oraz miłośnikiem Grecji i greckiej kuchni. Moja przygoda z Grecją trwa ponad 25 lat i w licznych rejsach i podróżach zwiedziłem bardzo dobrze ten kraj – a wszystko po to, żeby poznać Grecję, zrozumieć jej fenomen. Zawsze dużą wagę przykładam do greckiego jedzenia. Jak większość z nas początkowo byłem zafascynowany typowymi, popularnymi daniami, jednak w następnych podróżach starałem się odkrywać coraz to nowe dania, które następnie samodzielnie przygotowywałem. Jestem miłośnikiem małych, ustronnych tawern, gdzie razem z właścicielami gotuję i pomagam przyrządzać dania dla gości. W stu procentach podzielam zdanie Greków, że smaczne jedzenie należy przyrządzić tylko z dobrych i świeżych produktów, więc zakupy robię najczęściej w małych, rodzinnych sklepikach lub na bazarach.

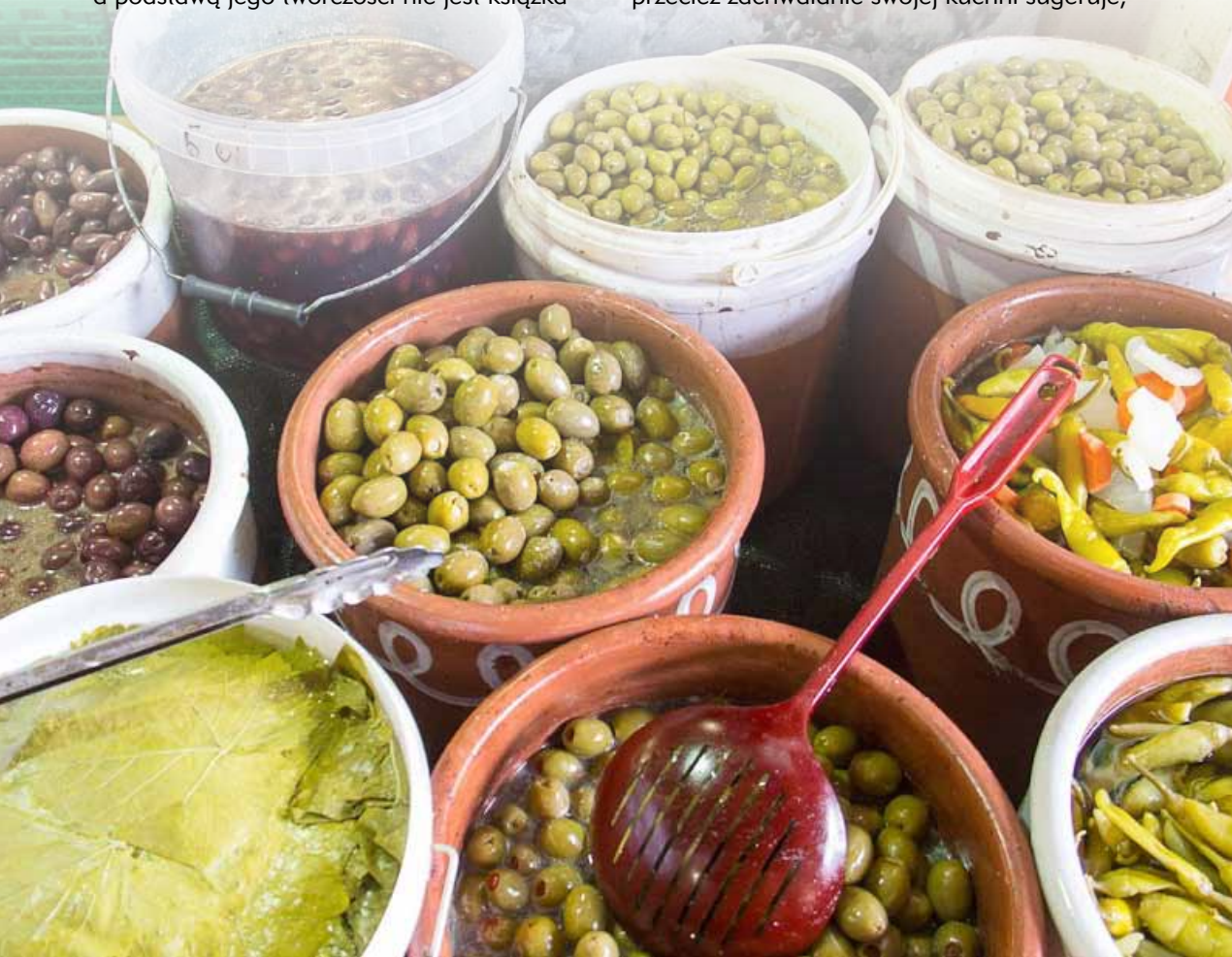




Grecka kuchnia uznawana jest za jedną z najsmaczniejszych i najprostszych na świecie. Jej istotą nie są skomplikowane przepisy, lecz doskonałe jakościowo, świeże produkty łączone ze sobą w taki sposób, żeby wydobyć z nich bogactwo ich smaku. Grecki kucharz nie trzyma się ściśle przepisów, lecz tworzy swoje własne odmiany popularnych dań. Gotuje spontanicznie i intuicyjnie, a podstawą jego twórczości nie jest książka

kucharska, lecz przekazywane z pokolenia na pokolenia przepisy. Kuchnia helleńska nie jest tak zróżnicowana wewnętrznie, jak np. kuchnia włoska, gdzie dania z Sycylii zdecydowanie różnią się od tych z północy Włoch. W Grecji odmienności wynikają z dostępu do produktów, inne potrawy serwowane są na wybrzeżu, które obfituje w ryby i owoce morza, a inne w głębi kraju.

Jedzenie jest domyślnym tematem prawie wszystkich rozmów. Najczęściej w pierwszej kolejności pada pytanie o zdrowie, ale już następnie dotyczy jedzenia. Czy jadłeś już lunch? A dzieci?, czy zjadłbyś dziś na kolację jagnięcinę? Całe godziny mijają na omawianiu, gdzie można dostać najlepsze składniki na przyrządzenie ulubionej potrawy. Często rozmowy o jedzeniu przeradzają się w kłótnie, gdyż każdy uważa, że jego przepis jest najlepszy. Przepisy te są przekazywane z pokolenia na pokolenie i stąd zaciekość – przecież zachwalanie swojej kuchni sugeruje,



że rodzina przeciwnika dyskusji gotuje gorzej. Wielkim błędem jest zlekceważenie w rozmowie tematu jedzenia, ale najgorszym błędem jest pójść do kogoś na kolację i choćby wspomnieć, że nie jest się głodnym,

lub poinformowanie gospodarzy, że np. mousaka (podana akurat na kolację) nie jest Twoim ulubionym daniem. Być może gospodarze spędzili kilka godzin nad przyrządzeniem tego dania.



Avga me anthogala (staka)

– jajka ze śmietaną (specjał kreteński)

Składniki dla 2 osób

- * 4 jajka
- * 2 łyżki słodkiej śmietany
- * sól i pieprz

Śmietanę wlać do patelni i gotować przez ok. 5 minut (aby lekko zgęstniała). Dodać roztrzepane jajka, sól i pieprz, cały czas mieszając, aż jajka się zetną. Podawać gorące. Można też dodać same roztrzepane białka, a żółtka wlać do śmietany w całości.

Chcąc przyrządzić „avga me anthogala” w wersji oryginalnej, powinno się użyć gęstej śmietanki z mleka koziego, zwanej Staka (Anthogalo).



Avga omeleta me domato, feta – omlet grecki

Składniki dla 2 osób:

- * 3/4 jajka
- * pomidor
- * cebula
- * czosnek
- * ser feta
- * oliwa z oliwek
- * sól, pieprz i oregano

Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek, dodać do niej pokrojoną w plasterki cebulę i czosnek. Smażyć. uważając, by nie doprowadzić do zbrązowienia cebuli). Następnie dodać pokrojonego w plasterki pomidora. Jajka lekko ubić i wlać na patelnię. Następnie dołożyć rozdrobnioną fetę.

Całość posolić (uwaga feta jest słona), popieprzyć i posypać oregano. Smażyć na lekkim ogniu. Omlet najprościej upiec w piekarniku lub na specjalnej patelni do omletów. Można podać dodatkowo ze świeżymi pomidorami i z ogórkiem.

Briam furnu (briami)

– zapiekane warzywa

Składniki dla 4 osób

- * 4 duże pomidory
- * 2 duże ziemniaki
- * 2 cebule (najlepiej czerwone)
- * 3 średnie cukinie
- * 1 bakłażan
- * 2 ząbki czosnku
- * sól, pieprz, oregano
- * oliwa z oliwek
- * zielona pietruszka
- * białe wino
- * ew. 100 g sera feta

Warzywa pokroić w duże kawałki i wyłożyć do naczynia do zapiekania. Skropić obficie oliwą i winem. Dodać soli, pieprzu, oregano, czosnku (pokrojonego w plastry) i zielonej pietruszki. Całość wymieszać. Naczynie przykryć folią aluminiową i piec w piekarniku, w temp. max. 180 stopni przez ok. półtorej godziny. Następnie odkryć, wymieszać i piec jeszcze ok. 30 minut. Jeśli warzywa będą twarde, ponownie wymieszać i piec jeszcze przez chwilę. W czasie pieczenia, w miarę potrzeby uzupełniać wyparowaną wodę.

Można dodać pokrojony lub pokruszony ser feta.





Hirino stifado, czyli grecki gulasz wieprzowy

Zamiast wieprzowiny można zastosować wołowinę - „vodino stifado”, jagnięcinę - „arni stifado”, królika - „kuneli stifado” lub w ostateczności kurczaka - „kotopoulo stifado”.

Składniki na 4 osoby:

- * 1 kg mięsa wieprzowego
- * 1 kg małej cebulki (np. szalotki)
- * 3 ząbki czosnku
- * pół łyżeczki mielonego cynamonu (można użyć mniej lub np. kawałek cynamonu)
- * szczypta cukru
- * oliwa z oliwek
- * pół łyżeczki mielonej, słodkiej papryki
- * pół łyżeczki kminu rzymskiego (kumin)
- * łyżeczka oregano
- * 2/3 listki liścia laurowego
- * ocet winny
- * sól i pieprz do smaku
- * puszka pomidorów lub 2 łyżki przecieru pomidorowego
- * pół butelki białego wina

Mięso pokroić w dość duże kawałki i zamacerować przez jakieś pół godzinki w oliwce, oregano, cynamonie, kminie rzymskim i czosnku. Następnie na rozgrzaną na patelni oliwę wrzucić mięso i opiekać je przez chwilę. Opieczone mięso odłożyć do miski, a na patelnię (użyć oliwy, na której smażyło się mięso) wrzucić obrane ze skórek cebulki (w całości, nie kroić ich). Cebulkę posypać cukrem i polać octem winnym (cebulki powinny lekko się skarmelizować). Następnie do cebulek dodać opieczone poprzednio mięso, wlać wino, dodać pomidory w puszcze, rozgnieciony czosnek, cynamon, paprykę, kmin rzymski, liść laurowy, oregano, sól i pieprz do smaku. Całość dusić na wolnym ogniu, pod przykryciem przez ok. 1,5 godziny, (wołowina min. 2 godziny)

Mięso powinno być bardzo miękkie, a cebulki powinny się rozpadać. Można podawać z ryżem, makaronem lub z chlebem.

Gavros

– smażone małe rybki

Składniki dla 4 osób

- * kilogram małych rybek (zwanych gavros, gopes lub marides)
- * mąka
- * sól
- * oliwa z oliwek (ew. olej)

Małe rybki oczyścić (wyciągnąć wnętrzności, ale nie usuwać głowy) i umyć. Po wysuszeniu obtoczyć w mące zmieszanej z solą i wrzucić na kilka minut na rozgrzaną oliwę. Obrócić i piec do czasu osiągnięcia lekko złocistego koloru. Podawać na gorąco. Doskonale smakują skropione cytryną.

Podobne rybki i tak samo przyrządzone, ale nie oczyszczone (z wnętrznościami) noszą nazwę marides lub gopes. Można też spotkać gavros przyrządzone bez głów.





Horiatiki

– wiejska grecka sałatka

Składniki dla 4 osób

- * 3 duże pomidory
- * 2 duże ogórki
- * 1 duża, czerwona cebula (najlepsza jest grecka)
- * ser feta (opakowanie ok. 200g)
- * oliwa z oliwek
- * ocet winny lub ocet balsamiczny (oryginalnie stosuje się ocet winny, ale balsamiczny daje lepszy smak)
- * ok. 10 oliwek (najlepsze greckie czarne z pestkami)
- * sól, pieprz, oregano

Pomidory i ogórki pokroić w duże, nieregularne kawałki i wrzucić do miski. Cebulę pokroić w plastry i również wrzucić do miski. Nie mieszać całości. Na wierzch położyć fetę (duże kawałki lub plastry) i oliwki. Całość posypać oregano. Sól, pieprz, ocet winny i oliwę dodać przed samym spożyciem. Ponieważ horiatiki to typowa sałatka wiejska, więc w różnych regionach Grecji stosuje się też różne dodatki. Można dodać sałatę, poszatkowaną kapustę, paprykę, kapary itp.

Kakavia

– grecka zupa rybna w wersji spolszczonej.

Składniki na 4 osoby:

- * sandacz (1-1,5 kg)
- * pół kilograma krewetek
- * pół kilograma ziemniaków
- * pół kilograma marchewki
- * średnia cukinia
- * pół butelki białego wina
- * oliwa z oliwek
- * sól, pieprz, oregano i szafran (ten ostatni nieobowiązkowo, ale zdecydowanie poprawia smak)
- * 1 cytryna
- * 2 cebule i 2 ząbki czosnku.

W garnku na rozgrzewanej oliwie dusić cebulę, czosnek, marchewkę i ziemniaki. Po ok. 5-10 minutach dodać rybę, krewetki i cukinię, następnie zalać to winem i dodać przyprawy. Dolać wody. Po ok. 30 minutach ostrożnie wyjąć rybę i warzywa (jeśli warzywa są twarde, gotować je jeszcze chwilę). Warzywa z rybą wyjąć na talerz. Do pozostałego wywaru wcisnąć cytrynę i doprowadzić do wrzenia. Podawać osobno wywar i warzywa z rybą lub obrać rybę i podać razem z wywarem i warzywami. Można też miksować warzywa i mieszać je z wywarem i obraną rybą.





Keftedes

– kulki (małe kotlety) mięsne

Składniki dla 4 osób:

- * 1 kg siekanego lub mielonego mięsa (wieprzowego, jagnięcego lub innego)
- * 3 cebula
- * 2 ząbki czosnku
- * 1 jajko
- * średnia papryka
- * zielona pietruszka
- * oregano, kmin rzymski (cumin), cynamon,
- * sól i pieprz
- * mąka lub bułka tarta
- * ew. sos pomidorowy

Mięso wymieszać z posiekaną cebulą, posiekaną papryką, posiekaną zieloną pietruszką, wyciśniętym czosnkiem, przyprawami i jajkiem. Z powstałej masy uformować kulki wielkości orzecha włoskiego. Można smażyć na patelni (obtoczone w mące lub bułce tartej) lub piec na ruszcie (grillu). Podawać z cytryną.

Można też po usmażeniu dodać sosu pomidorowego i dusić ok. 20-30 minut.

Kolokithakia tiganita

– smażone plasterki cukini

Składniki dla 2 osób

- * jedna średnia cukinia
- * mąka
- * sól i pieprz
- * oliwa z oliwek (można użyć też oleju)

Cukinie pokroić na plasterki centymetrowej grubości, obtoczyć w mące zmieszanej z solą i pieprzem, usmażyć na rozgrzanej oliwie. Obrócić na drugą stronę i po osiągnięciu złocistego koloru wyłożyć na papierowy ręcznik (by pozbyć się nadmiaru tłuszczu). Podawać na ciepło.





Kolokitha keftedes

– kotleciki z cukini

Składniki dla 4 osób

- * 2 średnie cukinie
- * mąka
- * jajko
- * ser feta
- * zielona pietruszka
- * ząbek czosnku
- * sól, pieprz, oregano
- * oliwa z oliwek (ew. olej)

Cukinię utrzeć na tarce (grube oczka), odstawić na chwilę. Następnie odlać nadmiar płynu i zmieszać cukinię z mąką, utartym czosnkiem, jajkiem, posiekaną pietruszką i ugniecionym serem fetą. Doprawić masę solą (odrobiną, ponieważ feta jest słona), pieprzem i oregano. Uformować z ciasta małe kulki o średnicy ok. 3 cm. Tak powstałe keftedes obtoczyć lekko w mące i upiec na rozgrzanej oliwie z oliwek. Przewrócić na drugą stronę i piec do czasu, aż przybiorą lekko brązowy kolor. Po upieczeniu odsączyć je z nadmiaru oliwy na papierowym ręczniku. Podawać na ciepło. Można też przyrządzać bez fety lub w formie placuszków o średnicy ok. 4-5 cm i grubości ok. 1 cm.

Melitzana tiganites

– smażone plasterki bakłażana

Składniki dla 2 osób

- * jeden średni bakłażan
- * mąka
- * sól
- * oliwa z oliwek (można użyć też oleju)

Bakłażana pokroić na plasterki centymetrowej grubości, posypać lekko solą (z obu stron) i odstawić na 15 minut. Papierowym ręcznikiem wytrzeć plasterki bakłażana, po czym obtoczyć je w mące i usmażyć na rozgrzanej oliwie. Obrócić na drugą stronę i po osiągnięciu złocistego koloru wyłożyć na papierowy ręcznik (by pozbyć się nadmiaru tłuszczu). Podawać na ciepło.

Melitzanosalata

– dip z bakłażana

Składniki dla 2 osób

- * jeden średni bakłażan
- * sól i pieprz
- * ząbek czosnku
- * oliwa z oliwek

Bakłażana nakłuć widelcem i włożyć do nagrzanego do 200 stopni piekarnika. Piec ok. pół godziny (powinien być miękki). Wyciągnąć z piekarnika i poczekać aż ostygnie. Następnie obrać go ze skóry i rozgnieść widelcem (można zmiksować), zmieszać z utartym czosnkiem, oliwą, solą i pieprzem do smaku. Podać skropione oliwą z oliwek.



Midia saganaki

- małże (mule) zapiekane w sosie pomidorowym, z fetą

Składniki dla 2 osób

- * pół kilograma muli
- * pomidory w puszcze lub sos pomidorowy
- * ser feta
- * 1 ząbek czosnku
- * zielona pietruszka
- * oliwa z oliwek
- * sól, pieprz i oregano

Wyrzucić wszystkie małże, których muszle są otwarte lub połamane. Zamknięte muszle wyszorować szczoteczką i usunąć meszek. Opłukać małże dokładnie pod bieżącą wodą i ostatecznie do odsączenia. Na małej patelni rozgrzać oliwę, wrzucić mule (mogą być ze skorupkami lub obrane), czosnek, oraz trochę oregano, soli i pieprzu. Dusić ok. 2-3 minuty (uwaga: wyjąć i wyrzucić małże, które się nie otworzyły), po chwili zalać sosem pomidorowym lub pomidorami z puszki (tak by małże wystawały - ok. 50 ml), posypać pokruszoną fetą. Wstawić do gorącego piekarnika. Feta powinna się trochę rozpuścić i trochę zrumienić. Przed podaniem można posypać natką pietruszki.

Mousaka

– zapiekanka z bakłażanem i mielonym mięsem

Składniki dla 4 osób

- * 300 g mięsa mielonego (np. wieprzowo-wołowego)
- * 1 bakłażan
- * 2 cukinie
- * 2 duże ziemniaki
- * 3 cebule
- * 2 ząbki czosnku
- * puszka pomidorów
- * sól, pieprz, cynamon, gałka muszkatołowa, oregano
- * oliwa z oliwek
- * ser typu kefalotiri (ew. grana padano lub parmigiano)
- * ok. pół kilograma sosu beszamelowego.

Sos beszamelowy najłatwiej przyrządzić wg. przepisu:
Składniki na pół kg sosu.

- * pół litra mleka
- * 1,5 łyżki mąki
- * 2 jajka



Z pół litra mleka odlać pół szklanki, resztę zagotować. Do pozostawionego, zimnego mleka dodać mąkę, jajka i zmiksować. Tak powstałą masę wlać do gotującego się mleka i intensywnie mieszać. Po zagotowaniu odstawić z kuchenki.

Bakłażana pokroić na centymetrowe plasterki, posolić i odstawić na parę minut. Ziemniaki obrane w centymetrowe plasterki gotować w wodzie z solą. Cukinię pokroić w centymetrowe plasterki i usmażyć na patelni w oliwie. Bakłażana wytrzeć papierowym ręcznikiem i również usmażyć na patelni w oliwie. Mięso usmażyć na patelni z cebulką i czosnkiem, dodać do niego pomidory w puszcze, doprawić solą, pieprzem, oregano, cynamonem i gałką muszkatołową. Dusić ok. 40 minut. Ugotowane ziemniaki oraz pieczoną cukinię i bakłażana układać na dnie naczynia do zapiekania. Na warzywa wlać sos mięsny, a następnie beszamel, na wierzchu posypać utartym serem. Całość włożyć do piekarnika, ok. 180 stopni, na 40 minut.

Pandzaria salata

– sałatka z gotowanych buraków

Składniki dla 2 osób

- * 2 średnie buraki
- * 1 ząbek szosnku
- * oliwa z oliwek
- * ocet winny
- * sól i pieprz

Umyte buraki ugotować, aby były miękkie. Gdy ostygną pokroić je w plasterki i wyłożyć na talerz. Dodać drobno pokrojony czosnek i polać oliwą i octem. Podawać na zimno.



Paputsakia

– zapiekanka z mielonym mięsem
w bakłażanie



Składniki dla 4 osób

- * 300 g mięsa mielonego (wieprzowo-wołowego)
- * 2 duże bakłażany
- * 3 cebule
- * 2 ząbki czosnku
- * puszka pomidorów
- * sól, pieprz, cynamon, gałka muskatołowa, oregano
- * oliwa z oliwek
- * ser typu kefalotiri (ew. grana padano lub parmigiano)
- * ok. pół kilograma sosu beszamelowego.

Sos beszamelowy najłatwiej przyrządzić wg. przepisu.

Składniki na pół kg sosu.

- * pół litra mleka
- * 1,5 łyżki mąki
- * 2 jajka

Z pół litra mleka odlać pół szklanki, resztę zagotować. Do pozostawionego, zimnego mleka dodać mąkę i jajka i zmiksować. Tak powstałą masę wlać do gotującego się mleka i intensywnie mieszać. Po zagotowaniu odstawić z kuchenki.

Bakłażana przekroić na pół i wydrążyć. Mięso usmażyć na patelni z cebulką, czosnkiem i miąższem z bakłażana, dodać do niego pomidory w puszcze i doprawić solą, pieprzem, oregano, cynamonem i gałką muskatołową. Dusić ok. 40 minut. Do wydrążonych połówek bakłażana wlać sos mięsny, a następnie beszamel, na wierzchu posypać utartym serem. Całość włożyć do piekarnika, ok. 180 stopni, na 40 minut.

Pastitsio

– zapiekanka z makaronem i mielonym mięsem



Składniki dla 4 osób

- * 300 g mięsa mielonego, (np. wieprzowo-wołowego)
- * 300 g makaronu penne lub tagiatelle
- * 3 cebule
- * 2 ząbki czosnku
- * puszka pomidorów
- * sól, pieprz, cynamon, gałka muszkatołowa, oregano (ilość cynamonu zależy od indywidualnych upodobań)
- * oliwa z oliwek
- * ser typu kefalotiri (ew. grana padano lub parmigiano)
- * ok. pół kilograma sosu beszamelowego.

Sos beszamelowy najłatwiej przyrządzić wg. przepisu.

Składniki na pół kg sosu.

- * pół litra mleka
- * 1,5 łyżki mąki
- * 2 jajka

Z pół litra mleka odlać pół szklanki, resztę zagotować. Do pozostawionego, zimnego mleka dodać mąkę, szczyptę cynamonu, jajka i zmiksować. Tak powstała masę wlać do gotującego się mleka i intensywnie mieszać. Po zagotowaniu odstawić z kuchenki.

Makaron ugotować wg. przepisu (można gotować trochę krócej, niż podaje przepis). Mięso usmażyć na patelni z cebulką i czosnkiem, dodać do niego pomidory w puszcze, doprawić solą, pieprzem, oregano, cynamonem i gałką muszkatołową. Dusić ok. 40 minut. Ugotowany makaron wymieszać z odrobiną beszamelu i utartego sera i układać na dnie naczynia do zapiekania. Na makaron wlewać sos mięsny, a następnie resztę beszamelu (można zrobić kilka warstw, na przemian makaron i sos mięsny), z wierzchu posypać utartym serem. Całość włożyć do piekarnika, ok. 180 stopni, na 40 minut.

Pitsa me domato, feta

– Pizza po Grecku

Składniki dla 2 osób:

- * półtorej szklanki mąki
- * 25 g. drożdży
- * pół szklanki wody
- * 2 łyżki oliwy z oliwek
- * ser feta (100g)
- * 1 pomidor
- * 1 cebula
- * kilka oliwek (idealne czarne Kalamata)
- * sól, cukier i oregano

Drożdże rozetrzeć ze szczyptą cukru i łyżką letniej wody. Dodać do tego półtorej szklanki mąki, szczyptę soli, łyżkę oliwy z oliwek oraz pół szklanki wody. Całość wyrobić i odstawić do wyrośnięcia. Najlepiej użyć do wyrabiania i wyrośnięcia ciasta specjalnej miski z przykryciem. Przyspiesza to proces rośnięcia ciasta.

Wyrośnięte ciasto wyłożyć na papierze do pieczenia i uformować z niego okrągły placek o średnicy ok. 30 cm (pizza na cienkim cieście). Następnie posmarować oliwą z oliwek i ułożyć na nim plasterki pomidora, pokrojoną w cienkie plasterki cebulę, posypać rozdrobnioną fetą i dodać oliwki. Całość posypać dość mocno oregano (najlepsze jest kreteńskie rigani)

Wyłożyć na blachę do pieczenia. Najlepiej piec w piekarniku rozgrzanym do temp. 300 stopni C (wtedy wystarczy ok. 5 min.), w temp. 250 stopni z funkcją termo obiegu pieczemy ok. 8-10 min.

Ponieważ każdy piekarnik piecze inaczej, po 5 minutach sprawdzić, czy pizza nie jest już gotowa.



Revithia keftedes

– kotleciki z ciecierzycy

Składniki dla 4 osób

- * puszka ciecierzycy, lub 250 g ugotowanej ciecierzycy
- * mąka
- * jajko
- * ser feta
- * zielona pietruszka
- * ząbek czosnku
- * sól, pieprz, oregano
- * oliwa z oliwek (ew. olej)

Ciecierzycę ugnieść widelcem (można zmiksować) i mieszać z małą ilością mąki, utartym czosnkiem, jajkiem, posiekaną pietruszką i ugniecionym serem fetą. Doprawić masę solą (odrobiną, ponieważ feta jest słona), pieprzem i oregano. Uformować z ciasta małe kulki o średnicy ok. 3 cm. Tak powstałe keftedes obtoczyć lekko w mące i piec na rozgrzanej oliwie z oliwek. Przewrócić na drugą stronę i piec do czasu, aż przybiorą lekko brązowy kolor. Po upieczeniu odsączyć je z nadmiaru oliwy na papierowym ręczniku. Podawać na ciepło.

Można też przyrządzać bez fety, lub w formie placuszków o średnicy ok. 4-5 cm i grubości ok. 1 cm.



Garides saganaki

– krewetki zapiekane w sosie pomidorowym, z fetą

Składniki dla 2 osób

- * pół kilograma krewetek świeżych lub mrożonych
- * pomidory w puszcze lub sos pomidorowy
- * ser feta
- * 1 ząbek czosnku
- * zielona pietruszka
- * oliwa z oliwek
- * sól, pieprz i oregano

Na małej patelni rozgrzać oliwę, wrzucić krewetki i czosnek, trochę oregano, soli i pieprzu. Po chwili zalać sosem pomidorowym lub pomidorami z puszki (tak by krewetki wystawały - ok. 50 ml), posypać pokruszoną fetą. Wstawić do gorącego piekarnika. Feta powinna się trochę rozpuścić i trochę zrumienić. Przed podaniem można posypać natką pietruszki.

Saganaki tiri

– smażony ser

Składniki dla 2 osób

- * 100 g sera kaseri (specjalny ser do przyrządzania saganaki). W warunkach Polskich można użyć miękkiego sera, np. havarti.
- * mąka (i ew. jajko)
- * sól
- * oliwa z oliwek (ew. olej)

Ser pokroić na plastry ok. 1-1,5 cm grubości i obtoczyć w mące, zmieszanej solą. Można użyć też ciasta naleśnikowego, wtedy panierka będzie grubsza. Usmążyć, (pamiętając o obróceniu na drugą stronę), na rozgrzanej oliwie do osiągnięcia koloru złotego. Podawać z cytryną.



Skordalia

– dip czosnkowy
z ziemniakami
lub chlebem

Składniki dla 2 osób:

- * 3 ząbki czosnku
- * 2 kromki pszennego pieczywa
- * 2 ugotowane ziemniaki
- * oliwa z oliwek
- * ocet winny
- * sól

Rozgnieciony czosnek wymieszać z oliwą na jednolitą masę, dodać namoczone wcześniej w wodzie i odcisnięte kromki chleba i ziemniaki. Całość utrzeć na jednolitą masę (można mikserem), dodać odrobinę octu winnego i soli do smaku.

Souvlakia

– szaszłyk grecki

Składniki dla 4 osób:

- * 1 kilogram mięsa (wieprzowina, jagnięcina lub kurczak)
- * oliwa z oliwek
- * 1cytryna
- * oregano
- * 2 ząbki czosnku
- * sól i pieprz

Mięso pokroić w kostki wielkości, ok. 2cm na 2 cm i nadziać na patyczki do szaszłyków. Oliwę mieszać z cytryną, oregano, utartym czosnkiem, solą i pieprzem. Souvlaki ułożyć na rozgrzanym ruszcie i posmarować przygotowaną marynatą. Smarowanie marynatą powtarzać co parę minut. Gotowe suvlaki podajemy z cytryną.



Tirokeftedes

– kotleciki z sera

Składniki dla 2 osób

- * 25 dkg. sera kefalotiri (lub inny twardy ser, np. włoski grana padano)
- * mąka lub tarta bułka
- * 2 jajko
- * zielona pietruszka
- * sól, pieprz, oregano
- * oliwa z oliwek (ew. olej)

Zetrzeć ser na grubej tarce. Jajka dobrze ubić i wymieszać z serem, z posiekaną pietruszką, pieprzem i oregano. Uformować z ciasta małe kulki o średnicy ok. 3 cm. Tak powstałe keftedes obtoczyć lekko w mące lub bułce tartej i upiec na rozgrzanej oliwie z oliwek. Przewrócić na drugą stronę i piec do czasu, aż przybiorą lekko brązowawy kolor. Po upieczeniu odsączyć je z nadmiaru oliwy na papierowym ręczniku. Podawać na ciepło.

Można podawać też w formie placuszków o średnicy ok. 4-5 cm i grubości ok. 1 cm.



Tyrokafteri

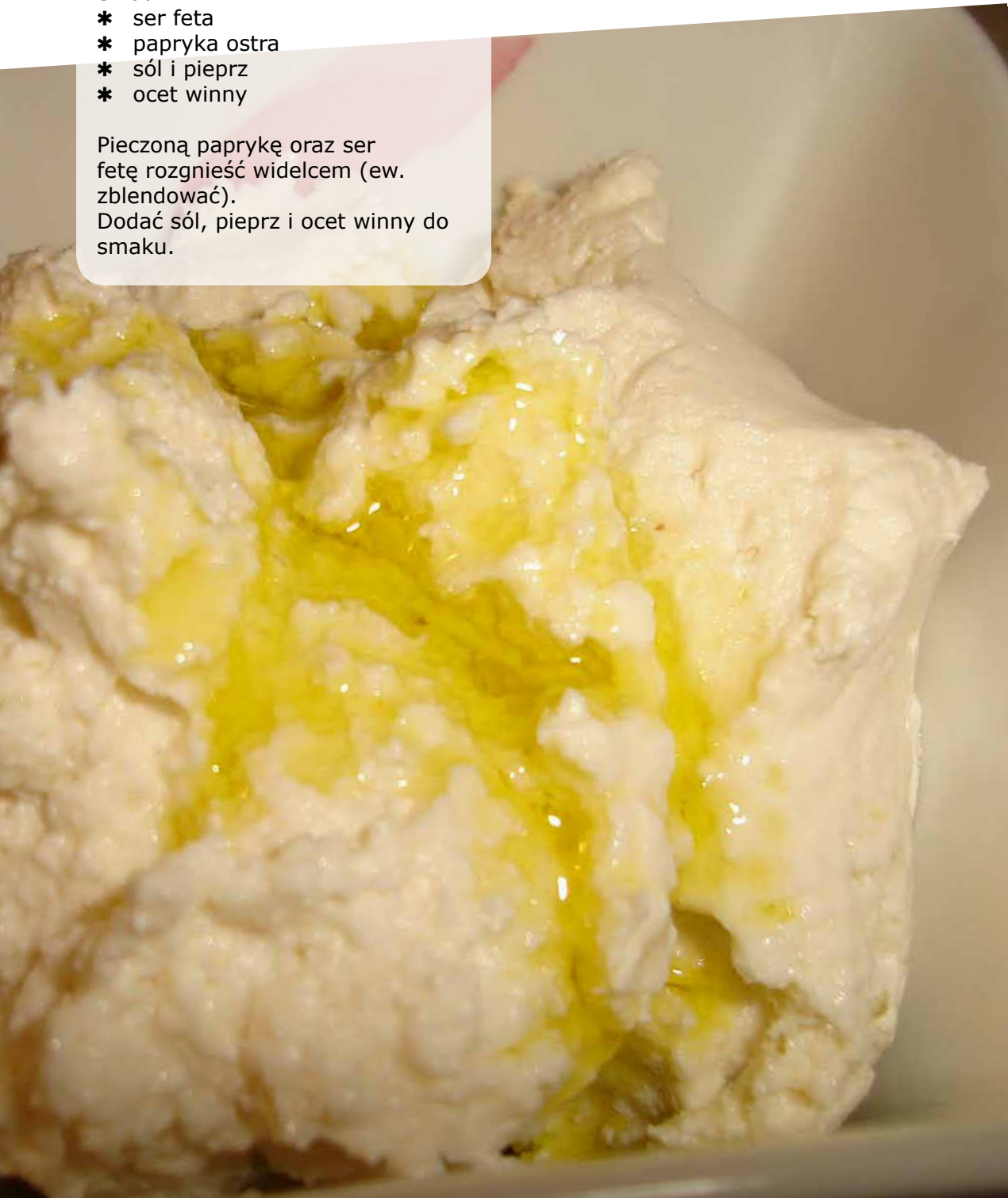
- serowy dip

Składniki:

- * ser feta
- * papryka ostra
- * sól i pieprz
- * ocet winny

Pieczoną paprykę oraz ser fetę rozgnieść widelcem (ew. zblendować).

Dodać sól, pieprz i ocet winny do smaku.



Tzatzyki

– dip jogurtowo-czosnkowy

Składniki dla 2 osób

- * jogurt typu greckiego (opakowanie ok. 200g)
- * 2/3 średnie świeże ogórki gruntowe (lub 1/2 dużego, szklarniowego)
- * ząbek czosnku
- * sól
- * oliwa z oliwek
- * 2/3 oliwki (najlepiej greckie z pestkami)

Na tarce z dużymi oczkami utrzeć ogórka, posypać go solą i odstawić na kilkanaście minut. W tym czasie zmieszać jogurt z utartym czosnkiem. Z ogórków odlać wodę i zmieszać z jogurtem. W różnych regionach Grecji stosuje się też różne dodatki, np. odrobinę utartej marchewki, trochę koperku. Tzatzyki wyłożyć do miseczki lub na płaski talerz, poleć odrobiną oliwy a na wierzch położyć oliwki.

