



GRECKIE PRZYJĘCIE

PRACOWNIA SMAKU

E-BOOK

SPIS TREŚCI

- Moussaka
- Sos tzatziki
- Sałatka grecka
- Oliwki marynowane
- Zapiekana feta
- Grillowane kalmary
- Deser bougatsa



SKŁADNIKI;

- Na jedno duże naczynie żaroodporne:
- 1,5 kg jagnięcego mięsa mielonego
- 5 dużych bakłażanów
- 4 duże ziemniaki
- 1 cebula, posiekana
- 5 ząbków czosnku, posiekanych
- 250ml czerwonego wina
- 2 puszki pomidorów pelati
- Sól, pieprz, cynamon, kumin, oregano – do smaku
- oliwa
- Beszamel:
 - 100g maki
 - 100g masła
 - 500ml mleka
 - do smaku: gałka muszkatołowa, sól, pieprz

MOUSSAKA





MOUSSAKA

PRZYGOTOWANIE

Cebulę podsmaż na oliwie, dorzuć czosnek i po chwili mięso. Podsmażaj, mieszając do chwili, dodaj przyprawy. Podlej winem i odparuj.

Dorzuć pomidory i duś sos na małym ogniu, aż się zredukuje.

Bakłażany potnij w cienkie plastry, posól, odstaw na 15 minut. Wytrzyj ręcznikiem i grilluj na mocno rozgrzanej grillowej patelni posmarowanej delikatnie oliwą.

Ziemniaki pokrój na mandolinie w plasterki.

Przygotuj beszamel: w rondelku rozpuść masło, dodaj mąkę i mieszaj, podsmażając. Dodaj mleko i mieszaj energicznie, aby nie porobiły się grudki, aż sos zgęstnieje. Dopraw.

Dno i brzegi naczynia żaroodpornego wysmaruj oliwą i wyłóż ziemniakami.

Na nie rozłóż plastry bakłażana, porcję sosu, potem jeszcze raz ziemniaki, bakłażan, sos. Na górze rozsmaruj beszamel. Piecz w 180 stopniach przez około 45 minut, aż góra moussaki będzie złota. Odstaw na około 30 minut przed podaniem.

SKŁADNIKI;

- 5szt zielonego, długiego ogórka
- 2 ząbki czosnku, przeciśniętego przez praskę
- 1 duży kubek jogurtu greckiego
- Sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

Ogórek przetnij wzdłuż na pół, wydrąż pestki, zetrzyj go na grubych oczkach, posól i odstaw, by puścił sok. Odcisnij. Wymieszaj z jogurtem, czosnkiem, dopraw do smaku. Opcjonalnie możesz dodać świeżą miętę i odrobinę oliwy.

SOS TZATZIKI





SALATKA GRECKA

SKŁADNIKI;



- 500g różnokolorowych pomidorków
- 1 ogórek
- 1 papryka czerwona
- 1 czerwona cebula, pokrojona w piórka
- sok z 1 cytryny
- duży plaster greckiej fety
- oliwa
- suszone oregano, sól, pieprz
- oliwki kalamata



SALATKA GRECKA

PRZYGOTOWANIE

Pomidorki potnij na połówki, większe na kawałki.

Ogórek przetnij wzdłuż, wydrąż pestki, potnij w półplasterki. Paprykę pokrój w mniejsze kawałki. Cebulę zamarynuj w soku z cytryny i odrobinie soli.

Połącz wszystkie warzywa w misce, dopraw oregano, solą, pieprzem. Polej obficie oliwą. Na górę rozkrusz fetę, posyp oliwkami.

OLIWKI MARYNOWANE

SKŁADNIKI;

- oliwki kalamata
- oliwa
- sól, pieprz
- dodatki:
- zest z cytryny
- kumin
- oregano
- chilli



OLIWKI MARYNOWANE

PRZYGOTOWANIE

W misce wymieszaj oliwki z oliwą i ulubionymi przyprawami.
Odstaw do zamarynowania.
Podawaj z posmarowanymi oliwą podpieczonymi pitami.



ZAPIEKANA FETA

SKŁADNIKI;

- 1 szalotka, posiekana
- 1-2 ząbki czosnku, posiekane
- oliwa
- 1 puszka pomidorów lub 2-3 duże, obrane i posiekane
- kilka kawałków pieczonej papryki (może być ze słoika)
- sól, pieprz
- duży plaster greckiej fety
- oregano



ZAPIEKANA FETA

PRZYGOTOWANIE

Podgrzej oliwę, zeszklij na niej szalotkę i czosnek. Posól, dodaj pieprz, dorzuć pomidory i podsmaż. Dodaj porwaną na kawałki paprykę, posyp oregano i redukuj, aż sos będzie gęsty. Przełóż do niewielkiego żaroodpornego naczynia, połóż na górze plaster fety, posyp jeszcze oregano.

Zapiekaj w 180 stopniach przez 15-20 minut.



GRILLOWANE KALMARY

SKŁADNIKI;

- mrożone tuby kalmarów (po 1szt na osobę)
- mały pęczek pietruszki
- 1-2 ząbki czosnku
- 50ml oliwy
- sól, pieprz
- sok z ½ cytryny





GRILLOWANE KALMARY

PRZYGOTOWANIE

Kalmary rozmroź, przekrój na pół i rozłóż jak książkę. Natnij ich powierzchnię końcem noża pod skosem w kratkę z obu stron. Potnij kalmary pod skosem w grube paski i smaź na suchej, mocno rozgrzanej patelni po 1-2 minuty z każdej strony. Pozostałe składniki zblenduj na pesto, zamarynuj w nim zgrillowane kalmary i odstaw na chwilę przed podaniem.



DESER BOUGATSA

SKŁADNIKI;

- 1 arkusz ciasta filo (ok 15 ciastek)
- rozpuszczone masło (do smarowania arkuszy ciasta)
- krem:
- 1l mleka
- 2 laski wanilii
- 4 jajka
- 1 szklanka cukru trzcinowego
- 1 szklanka semoliny
- zest z 2 cytryn
- miód, najlepiej tymiankowy (do podania)



DESER BOUGATSA




PRZYGOTOWANIE

Wlej mleko do garnka. Laskę wanilii przetnij wzdłuż, wydrąż ziarenka i przełóż laskę z ziarenkami do mleka. Zagotuj, wyjmij wygotowaną laskę.

Jajka ubij na puszystą masę z cukrem. Wlewaj ciepłe mleko do jajek i ubijaj, ciągle mieszając. Przełóż do garnka i podgrzewaj, mieszając, aż masa zacznie gęstnieć. Dodaj semolinę i mieszaj do otrzymania konsystencji budyniu. Dodaj zest, wymieszaj, odstaw.

Ciasto filo potnij na pasy o grubości ok 10 cm. Weź jeden płat, posmaruj go masłem i nałóż na niego kolejny. Na dół płatu nałóż łyżkę kremu, zawiń dolny, lewy i prawy brzeg, zwiń ciasto jak napoleonkę. Powtarzaj czynność z kolejnymi płatami aż do wykończenia całego arkusza.

Ułóż ciastka luźno na blaszce, posmaruj od góry masłem i piecz w 180 stopniach przez 15-20 minut. Przed podaniem polej miodem, najlepiej tymiankowym.



ŻYCZYMY
SMACZNEGO
PRACOWNIA SMAKU