

KUCHNIE ŚWIATA. Potrawy kuchni greckiej

Kraj cytryn, ziół i oliwek

Kuchnia grecka nie została, jak francuska, stworzona przez smakoszków, nie jest tak wyrafinowana, jak chińska ani tak kunsztowna jak japońska. A jednak zalicza się ją do najlepszych kuchni świata pod względem różnorodności potraw, ich jakości i smaku.

Kuchnia grecka swój charakter zawdzięcza przede wszystkim słońcu. Pod upalnym niebem Grecji dojrzewa nieprzebrana ilość jarzyn, ziół i owoców, a na pagórkach rosną wiecznie zielone gaje oliwne. Morze poprzytykane setkami wysp o legendarnej przeszłości daje ziemi życiodajną przyprawę – wilgoć, a ludziom – ryby, krewetki i małże.

Proste receptury

Kuchnia grecka nie ma skomplikowanych receptur, chociaż przygotowanie posiłków jest dość pracochłonne, dotyczy to zwłaszcza potraw pieczonych na wolnym ogniu. Podstawowym tłuszczem jest oliwa z oliwek, używa się także masła i to w dużych ilościach. Charakterystyczny smak nadają greckim potrawom zioła i przyprawy. Prawie do wszystkich dań dodaje się oregano. Popularny jest kminek, rozmaryn, mięta i cząber dodawany do potraw fasolowych, tymianek i bazyli. Z anyżu przygotowuje się aperitif, dodaje się go do cielęciny i kurczaka. Ze zmielonych sezamowych ziaren otrzymuje się pastę tahini. Nieodłącznymi składnikami potraw i dodatkami do dań są cytryna, oliwki i papryka.

Mezedes przed posiłkiem

Posiłki na ogół mają wiejski styl. Podaje się jedno główne danie, najczęściej mięsne, a wraz z nim kilka rodzajów sałaty, ser, oliwki, wino i chleb. Każdy główny posiłek powinien być poprzedzony mezedes – zakąskami i drinkiem. Drink najczęściej jest z anyżu, zakąski zaś

to pikle, kulki z siekanej wołowiny, czerwona ikra, talerz krewetek z jajkiem, ośmiornica z papryką, tzatziki, warzywa, ryby lub owoce. Mezedes to coś na ząb, pobudzające apetyt i dobry nastrój. Specjalnością kuchni greckiej są potrawy z siekanego mięsa. Królują wśród nich musaka. Grecy Kochają dania z jagnięciny, ale jadają przede wszystkim to, co daje morze. Do tego znakomite sery kozie i owcze z dodatkiem przypraw oraz cienkie ciasto fyllo, które przyrządza się ze słodkim lub słonym nadszeniem.

Ciasto fyllo

Składniki: 50 dag mąki pszennej, 4 łyżki oliwy z oliwek, łyżeczka soli, szklanka wody

Mąkę wymieszać z oliwą i solą, dodać wodę. Wyrabiać przez 5 minut aż powstanie luźne ciasto. Ciasto owinąć folią i włożyć do lodówki przynajmniej na godzinę (można i na noc). Wyjąć z lodówki na 30 minut przed wyrabianiem i podzielić na 4 kule. Ponieważ ciasto szybko wysycha, kule należy trzymać zawinięte w folię. Rozwałkować jak najcieniej, posypując często mąką. Przed przygotowaniem dania posmarować płatki roztopionym masłem. Pozostałe płatki ciasta przechowywać przykryte mokrą ściereczką. Ciasto można mrozić.

Bułeczki z jagnięciną

Składniki: 1 kg jagnięciny, 25 dag masła, 10 małych ziemniaków, 5 małych cebul, 5 ząbków czosnku, 12,5 dag utartego żółtego sera,

10 dag owczego sera, 100 ml oleju, ciasto fyllo z 25 dag mąki, oregano, sól, pieprz

Mięso pociąć na 5 porcji, włożyć do garnka, dodać 2 łyżki masła, wrzucić ziemniaki i cebulę, podgrzać aż wszystko zrumieni się z wierzchu. Owczy ser podzielić na 5 części. Z ciasta fyllo przygotować pięć cieniutkich, dużych placzków. Każdy posmarować masłem, ułożyć porcję mięsa, cebulę, ząbek czosnku, kawałek owczego sera i dwa ziemniaki. Posypać utartym serem, oregano, solą i pieprzem. Dodać jeszcze trochę masła. Ciasto szczelnie zawinąć. Naczynie do pieczenia nasmarować oliwą. Bułeczki posmarować masłem, nakryć folią aluminiową i piec na średnim ogniu przez godzinę.

Tzatziki

Składniki: 375 ml jogurtu, 2 świeże ogórki, 6 ząbków czosnku, łyżka octu winnego lub soku z cytryny, 2 łyżki oliwy, sól

Ogórki obrać ze skóry, utrzeć na drobnej tarce, wycisnąć wodę, osolić. Czosnek posiekać i dodać do ogórków wraz z jogurtem i octem winnym. Dokładnie wymieszać. Dodać oliwę i jeszcze raz zamieszać. Przed podaniem można posypać papryką i przybrać oliwkami. Podawać schłodzone.

Salatka z bakłażanów

Składniki: 1 kg bakłażanów, duża cytryna, 250 ml oliwy, mała cebula, pęczek siekanej zielonej pietruszki, sól, pieprz

Bakłażany ponakłuwać widelcem i ułożyć w żaroodpornym naczyniu. Wstawić je do średnio nagrzanego piekarnika i zapiekać przez 1,5 godziny. Wyjąć z piekarnika, obrać ze skóry, ostudzić i posiekać. Przełożyć do dużego naczynia, dodać posiekaną cebulę, sól, pieprz i zieloną

pietruszkę. Dolewać małymi porcjami oliwę i sok z cytryny. Wymieszać na gładką masę. Sałatkę podawać schłodzoną, przybraną oliwkami, zieloną pietruszką, pomidorami lub pastą pomidorową.

Chlebek pitta

Składniki: 15 dag drożdży, 30 ml ciepłej wody, pół łyżeczki cukru, pudru, 2 łyżki oliwy, 50 dag mąki, pół łyżeczki soli

Cukier puder rozpuścić w wodzie. Drożdże umieścić w misce i zalać je jedną czwartą ilości wody z cukrem, rozmieszać widelcem i odstawić w ciepłe miejsce na 10 minut. Misę do wyrabiania ciasta wygrzać w piecu. Wyjąć, wsypać do niej mąkę i sól, wlać oliwę i resztę wody z cukrem. Dodać drożdże. Wyrobić ciasto tak, aby było ściśle. Przełożyć ciasto na stolnicę i rozwałkować. Misę natłuścić i przełożyć do niej ciasto. Całość włożyć do plastikowego worka i szczelnie zawiązać. Zostawić na 2 godziny w ciepłym miejscu – ciasto powinno podwoić objętość. Ciasto wyjąć i podzielić na 8 części. Każdą

część rozplaszczyc nadając owalny kształt tak, aby długość placka była większa niż szerokość.

Placki przełożyć na ściereczkę obсыpaną mąką i zostawić na 30 minut do wyrośnięcia.

Piec nagrzać do temperatury 230 °C, wstawić do niego na 2 minuty dwie natłuszczone blachy. Wyjąć, ułożyć na nich chlebki i posmarować je wodą. Wypiekać przez 6 minut tak, by były pulchne i lekko zrumienione.

Zupa rybna

Składniki: 1 kg ryby, 2 duże pomidory, duża cebula, marchewka, mały kawałek selera, 12,5 dag ryżu, 2 łyżki oliwy, 2 jajka, sok z całej cytryny, łyżka siekanej zielonej pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy

Rybę sprawić i umyć, podzielić na dzwonka i posolić. Cebulę posiekać, marchew i seler pokroić w plastry, z pomidorów zdjąć skórkę, pokroić je w ćwiartki, usunąć pestki. Do garnka wlać 1,5 l wody, zagotować. Wrzucić warzywa, liść laurowy, sól, pieprz, wlać oliwę.

Gotować na małym ogniu przez 30 minut. Włożyć rybę i dalej gotować przez 15 minut. Dzwonka ryby wyjąć delikatnie i ułożyć na osobnym talerzu, wyjąć także warzywa, zmiksować je i ponownie wrzucić do wywaru.

Do wywaru wsypać ryż i ugotować go do miękkości po czym zestawić z ognia. Jajka ubić, wymieszać z sokiem z cytryny, wlać powoli do zupy ciągle mieszając. Zupę podawać posypaną zieloną pietruszką. Osobno serwować ugotowaną rybę polaną majonezem.

Kebab rybny

Składniki: 50 dag ryby o ścisłym mięsie, 2 twarde pomidory, 2 zielone papryki, 2 cebule, 100 ml oliwy, oregano, sól, pieprz

Rybę i paprykę pokroić w kostkę, a pomidory i cebulę w ćwiartki. Zanurzyć kolejno składniki w oliwie, obsypać solą, pieprzem i oregano. Obsypane nabijać na długie drewniane szpadki w następującej kolejności – ryba, pomidor, papryka, cebula. Opiekać na grillu, zbierać ściekający



for. Archiwum

Musaka jest specjalnością greckiej kuchni

sos i polewać nim kebab. Opiekać aż składniki będą miękkie. Podawać gorący z czosnkową bagietką.

Cielęcina z czarną fasolą

Składniki: 1½ kg cielęciny, 125 ml oliwy, 1 kg czarnej fasoli, 4 pomidory, 3 cebule, 4 ząbki czosnku, sól, pieprz. Mięso pokroić na niewielkie kawałki. Cebulę posiekać i zeszklić na rozgrzanej oliwie. Dodać mięso i smażyć razem aż się lekko zrumieni. Pomidory obrać ze skóry, pokroić w ćwiartki, oczyścić z pestek, rozdrobnić, czosnek posiekać. Wrzucić do mięsa, dodać sól i pieprz. Dolać wodę tak, aby przykryła mięso. Gotować na małym ogniu przez godzinę. Fasolę wysypać do mięsa i dalej gotować przez 1½ godziny, aż będzie miękka. Potrawę podawać gorącą.

Musaka

Składniki: 2 kg bakłażanów, 1 kg mielonego mięsa, 2 duże posiekane cebule, 5 pomidorów, 125 ml oliwy, 125 ml białego wytrawnego wina, 25 dag utartego żółtego sera, 100 ml oleju, pieprz, sól

Sos: 500 ml wody, 2 łyżki masła, 2 czubate łyżki mąki, 2 jajka, 12,5 dag utartego żółtego sera, sól. Bakłażany pociąć na duże plastry. Osolić i zostawić na godzinę. Mięso i cebulę zrumienić na oleju, dolać wino, wrzucić rozdrobnione pomidory obrane wcześniej ze skóry i oczyszczone z pestek, dodać sól, pieprz. Zagotować mieszając. Nakryć, zmniejszyć ogień, gotować przez 40 minut. Bakłażany opłukać z soli i osuszyć na ściereczce. Na patelni rozgrzać olej, plastry bakłażanów obsmażyć z obu stron na złoty kolor. Naczynie do zapiekania natłuścić. Na dnie ułożyć połowę bakłażanów, posypać 1/3 tartego sera, nałożyć mięso, nakryć resztą bakłażanów. Wierzchnią warstwę również posypać 1/3 sera.

Przygotować sos – masło rozpuścić w garnku, dodać mąkę, rozprowadzić ją przy użyciu drewnianej łyżki. Wlać mleko cały,

czas mieszając, by nie powstały grudki. Wsypać żółty ser, posolić. Ubić jajka i wolno wlewać do sosu ciągle mieszając. Gdy zacznie gęstnieć, zdjąć z ognia. Polać sosem równomiernie wierzchnią warstwę bakłażanów i posypać pozostałym tartym serem. Wstawić do średnio nagrzanego piekarnika i piec przez 50 minut, aż wierzchnia warstwa lekko się zrumieni. Podawać gorące.

Smażona cukinia

Składniki: 1 kg cukinii średniej wielkości, 25 dag mąki, 250 ml wody, 125 ml oliwy, jajko, sól, pieprz

Cukinię umyć, osuszyć, pociąć wzdłuż na cienkie plastry, osolić i położyć na ociekaczu. Mąkę ubić z wodą i jajkiem, dodać sól i pieprz. Ciasto powinno mieć konsystencję gęstej śmietany. Na głębokiej patelni rozgrzać oliwę. Plastry cukinii zanurzać w cieście i wrzucać na oliwę. Opiec z obu stron. Podawać gorące, można polać pikantnym sosem pomidorowym.

Gołąbki mięsne w liściach winorośli

Składniki: 50 dag mielonego mięsa, 25 dag liści winorośli, 12,5 dag ryżu, cebula, pęczek zielonej pietruszki, 12,5 dag masła, sól, pieprz. **Sos:** 3 łyżki masła, 3 łyżki mąki, 750 ml bulionu, 2 jajka, sok z 2 cytryn, sól

Ryż ugotować w dużej ilości wody, odcedzić. Liście winorośli sparzyć, cebulę i zieloną pietruszkę posiekać. Mięso wymieszać z ryżem, cebulą, zieloną pietruszką, solą i pieprzem.

Nakładać farsz łyżeczką na liście. Liście zwijać, nadawać gołąbkom podłużny kształt. Dno dużego garnka wyłożyć liśćmi, na nich układać gołąbki. Można je przycisnąć płytką, aby nie rozwinęły się w czasie gotowania. Gotować na małym ogniu przez 1½ godziny. Przygotować sos – masło rozpuścić w garnuszku, dodać mąkę, rozprowadzić drewnianą łyżką,

wlać bulion, posolić. Gdy sos znacznie gęstnieje, ubić jajka z sokiem cytrynowym i powoli wlewać do garnka, ciągle mieszając – nie dopuścić do wrzenia. Po 2 minutach sos będzie gotowy. Gołąbki podawać gorące, polane obficie sosem.

Konfitura pomarańczowa

Składniki: 6 dużych pomarańczy o cienkiej skórce, 1½ kg cukru, 750 ml wody, sok z połowy cytryny, łyżka utartej drobno wanilii

Pomarańcze obrać ze skóry. Ugotować w całości. Osuszyć, przeciąć na cztery części, a każdą nich na pół. Usunąć białą skórkę, wyjąć twarde części. Z wody i cukru ugotować syrop, delikatnie włożyć pomarańcze. Gotować, aż syrop będzie gęsty. Na krótko przed zdjęciem z ognia dodać sok cytrynowy i wanilię. Gorące przełożyć do słoików. Podawać ostudzone.

Ciasteczka orzechowe

Składniki: 25 dag cukru, 250 ml mleka, 12,5 dag masła, 50 dag orzechów, pół łyżeczki cynamonu, łyżeczka utartych goździków, 40 dag pokruszonych sucharów, 40 dag mąki, 5 jaj, 3 łyżeczki proszku do pieczenia, łyżeczka sody, 2 łyżeczki brandy

Syrop: 75 dag cukru, 500 ml wody, sok z 2 cytryn

Jajka ubić, rozetrzeć z masłem i cukrem. Wlać mleko, wsypać orzechy, goździki i cynamon. Sodę rozpuścić w brandy. Sucharki wymieszać z mąką i proszkiem do pieczenia. Wszystkie składniki ciasta dokładnie wymieszać ze sobą.

Blachę do pieczenia natłuścić masłem i posypać odrobiną mąki. Wlać do niej równomiernie ciasto. Wstawić do gorącego piekarnika i piec przez 40 minut. Zagotować wodę z cukrem i sokiem cytrynowym. Ciasto zaraz po wyjęciu z piekarnika polać syropem. Ostudzić. Podawać pokrojone na nieduże kawałki.

*Ewa Wróbel
DODR Wrocław*