



Menu

ZUPA

ZUPA Z SOCZEWICY
ZUPA DYNIOWA
CHŁODNIK OGÓRKOWY
ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM

PRZYSTAWKI

GRECKIE KLOPSIKI
tradycyjny gyros
ser feta
SAŁATKA GRECKA

DANIE GŁÓWNE



TZATZIKI
MUSAKA
SOUVLAKI
owoce morza

DESER

CHAŁWA
REVANI
ciasto filo
FANOUPITA

NAPOJE

OUZO
WINO GRECKIE
BRANDY
WÓDKA



Przepisy

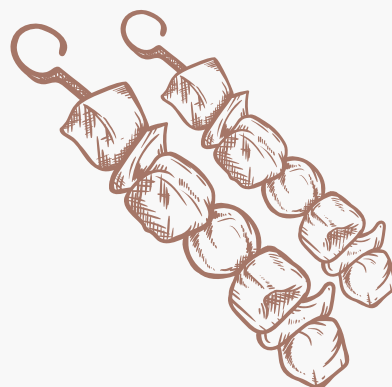
SOUVLAKI

1/2 KG KARKÓWKI W PLASTRACH, UMYTEJ I OSUSZONEJ, POKROJONEJ W GRUBSZE PLASTRY
ZEST I SOK Z 2 CYTRYN, SPARZONYCH I WYSZOROWANYCH
4 ZĄBKI CZOSNKU, POSIEKANE
100 ML CZERWONEGO WINA
300 ML OLIWY Z OLIVEK
1 ŁYŻECZKA PAPRYKI SŁODKIEJ W PROSZKU
ŚWIEŻY TYMIANEK, UMYTY, POSIEKANY
ŚWIEŻA MIĘTA, UMYTA, POSIEKANA
ŚWIEŻO MIELONY PIEPRZ
ŚWIEŻO MIELONA SÓL

DO NACZYNNIA ŻAROODPORNEGO LUB NA BLACHĘ WRZUCAMY ZEST I SOK Z CYTRYN, POSIEKANE ZĄBKI CZOSNKU, CZERWONE WINO ORAZ OLIWĘ Z OLIVEK. NASTĘPNIE DODAJEMY OSTRĄ PAPRYKĘ W PROSZKU, NIEWIELKĄ ILOŚĆ POSIEKANEGO TYMIANKU I MIĘTY. MARYNATĘ DOPRAWIAMY PIEPRZEM I SOLĄ. MIESZAMY.

UMYTE I OSUSZONE PLASTRY KARKÓWKI POKROJONE W GRUBSZE PASKI NADZIEWAMY NA PATYCZKI DO SZASZŁYKÓW (PATYCZKI WCZEŚNIEJ MOCZYMY MINIMUM 30 MINUT W WODZIE).

SOUVLAKI WKŁADAMY DO MARYNATY, NACZYNNIE PRZYKRYWAMY FOLIĄ SPOŻYWCZĄ I ODSTAWIAMY DO LODÓWKI NA MINIMUM GODZINĘ, A NAJLEPIEJ NA CAŁĄ NOC.



Przepisy

GRECKA ZUPA Z SOCZEWICY.

SKŁADNIKI

250 G CZERWONEJ SOCZEWICY

1/3 SZKLANKI OLIWY

2 CEBULE

4 ZĄBKI CZOSNKU

2 LIŚCIE LAUROWE

2 ŚREDNIE MARCHEWKI

1 PUSZKA KROJONYCH POMIDORÓW LUB 400 G
ŚWIEŻYCH POMIDORÓW, OBRANYCH ZE SKÓRKI I
POKROJONYCH

2 ŁYŻKI PRZECIERU POMIDOROWEGO

1 L BULIONU WARZYWNEGO

SÓL, PIEPRZ, OREGANO DO SMAKU

OPAKOWANIE SERA FETA

GARŚĆ POKROJONYCH CZARNYCH OLIVEK
(OPCJONALNIE)

PRZYGOTOWANIE KROK PO KROKU

W GARNKU ROZGRZAĆ OLIWĘ, DODAĆ POSIEKANĄ W
KOSTKĘ CEBULĘ, WYCIŚNIĘTY CZOSNEK I LIŚCIE
LAUROWE. PODSMAŻAĆ KILKA MINUT - DO ZESZKLENIA
CEBULI. DODAĆ MARCHEW I WYPŁUKANĄ SOCZEWICĘ.

ZALAĆ BULIONEM I GOTOWAĆ DO MIĘKKOŚCI
SOCZEWICY. DODAĆ POMIDORY, PRZECIER, DOPRAWIĆ
SOLĄ, PIEPRZEM I OREGANO. GOTOWAĆ JESZCZE 10
MIN. PODAWAĆ POSYPANĄ ROZKRUSZONYM SEREM
FETA I OLIVKAMI POKROJONYMI W PLASTERKI.



Przepisy

TZATZIKI
SKŁADNIKI
2 PORCJE

2 OGÓRKI SAŁATKOWE LUB 1 OGÓREK SZKLARNIOWY

2 ŁYŻKI BIAŁEGO OCTU WINNEGO

1 ZĄBEK CZOSNKU

1 ŁYŻKA OLIWY EXTRA VERGINE

350 G JOGURTU GRECKIEGO

SÓL I ŚWIEŻO ZMIELONY CZARNY PIEPRZ

1 ŁYŻKA POSIEKANEGO KOPERKU

DO DEKORACJI: OLIWA, CZARNA, KOPEREK

DODAJ NOTATKĘ

PRZYGOTOWANIE

OGÓRKI UMYĆ, OBRAĆ, ZETRZEĆ NA TARCE O DUŻYCH OCZKACH, POSOLIĆ I WYMIESZAĆ Z 1 ŁYŻKĄ OCTU WINNEGO. ODŁOŻYĆ NA OKOŁO 15 MINUT.

W MIĘDZY CZASIE OBRAĆ CZOSNEK, PRZECISNAĆ GO PRZEZ PRASKĘ I WYMIESZAĆ Z OLIWĄ.

OLIWĘ Z CZOSNKIEM POŁĄCZYĆ Z JOGURTEM, POZOSTAŁĄ ŁYŻKĄ OCTU I ODCISNIĘTYM Z SOKU OGÓRKIEM (NA SITKU LUB W GAZIE).

DOPRAWIĆ SOLĄ I PIEPRZEM. NA KONIEC WYMIESZAĆ Z DROBNO POSIEKANYM KOPERKIEM.

PODAWAĆ W MISECZCE SKROPIONE OLIWĄ, UDEKOROWANE OLIVKĄ I KOPERKIEM.



Przepisy

SAŁATKA GRECKA

SKŁADNIKI

4 PORCJE

2 POMIDORY

4 OGÓRKI GRUNTOWE LUB 2 SZKLARNIOWE

1/2 CZERWONEJ CEBULI

1/2 SZKLANKI CZARNYCH OLIVEK

250 G ORYGINALNEGO, GRECKIEGO SERA FETA

4 ŁYŻECZKI SUSZONEGO OREGANO

4 ŁYŻKI OLIIWY EXTRA VERGINE

ŚWIEŻO ZMIELONY PIEPRZ

PRZYGOTOWANIE

POMIDORY POKROIĆ NA ĆWIARTKI, USUNĄĆ SZYPUŁKI, NASTĘPNIE POKROIĆ NA JESZCZE MNIEJSZE KAWAŁKI.

OGÓRKI OBRAĆ (MOŻNA POZOSTAWIĆ MIEJSCAMI PASECZKI ZIELONEJ SKÓRKI), PRZEKROIĆ WZDŁUŻ NA PÓŁ A NASTĘPNIE NA GRUBSZE PÓŁPLASTERKI.

CEBULĘ CIENKO POSZATKOWAĆ. OLIVKI PRZEKROIĆ NA POŁÓWKI.

WSZYSTKIE SKŁADNIKI UMIEŚCIĆ W JEDNEJ WIĘKSZEJ SALATERCE LUB W 4 MNIEJSZYCH, DOPRAWIĆ ŚWIEŻO ZMIELONYM PIEPRZEM.

NA WIERZCHU POŁOŻYĆ PLASTERKI SERA FETA. POSYPAĆ SUSZONYM OREGANO I POLAĆ OLIWĄ. MOŻNA DOPRAWIĆ SOLĄ, ALE SER FETA JEST JUŻ DOŚĆ SŁONY.



Greckie specjały w różnych regionach

BĘDĄC NA SANTORINI KONIECZNIE
SPRÓBUJECIE NIEWIELKICH, MAŁO KSZTAŁTNYCH
POMIDORÓW.

WYSPA MYKONOS SŁYNIE Z SUSZONEJ
WIEPRZOWINY O NAZWIE LOUSES ORAZ
ZAPIEKANKI Z CEBULI I SERA, ZWANIEJ
KREMYTHOPITA.

KOS TO RAJ DLA MIŁOŚNIKÓW TARTY
CYTRYNOWEJ ORAZ RÓŻNYCH, CZĘSTO
PRZEDZIWNYCH GATUNKÓW SAŁAT.
BĘDĄC NA KRECIE SIĘGNIJCIE PO PYSZNE
KARCZOCHY I CHARAKTERYSTYCZNY DLA
WYSPY SER GRAVIERA.

KORFU JEST KRÓLESTWEM DAŃ
INSPIROWANYCH KUCHNIĄ WŁOSKĄ.
ODWIEDZAJĄC WYSPĘ SPRÓBUJECIE
ZNAKOMICIE PRZYRZĄDZONYCH, ZAPIEKANYCH
Z MIĘSEM MAKARONÓW.

TRADYCYJNE DANIA I PRODUKTY KUCHNI GRECKIEJ, KTÓRYCH WARTO SPRÓBOWAĆ

SER FETA.

TRADYCYJNY GYROS.

SOUVLAKI.

SOS TZATZIKI.

MOUSAKA.

CIASTO FILO.

OWOCE MORZA.

LOKALNE ALKOHOLE.





LOKALNE ALKOHOLE

NAJBARDZIEJ ZNANYM GRECKIM ALKOHOLEM JEST OUZO – GRECKA WÓDKA O ZAWARTOŚCI ALKOHOLU OKOŁO 40-48%. OUZO POSIADA CHARAKTERYSTYCZNY, ANYŻOWY SMAK.

POZA ANYŻEM W PROCESIE PRODUKCJI TRUNKU WYKORZYSTUJE SIĘ RÓWNIEŻ SZEREG INNYCH ZIOŁ I PRZYPRAW, KTÓRE NADAJĄ MU TEN CHARAKTERYSTYCZNY SMAK I AROMAT. SĄ TO M.IN.: KARDAMON, KOLENDRA, KOPER WŁOSKI, ARCYDZIĘGIEL, GAŁKA MUSZKATOŁOWA, CYNAMON, IMBIR, MASTIKA I RUMIANEK.

OUZO MOŻNA PIĆ NA 2 SPOSOBY - W CZYSTEJ LUB ZMIESZANEJ Z WODĄ POSTACI. ABY UŁATWIĆ ROZCIEŃCZENIE, ALKOHOL SERWUJE SIĘ NAJCZĘŚCIEJ W WYSOKICH I DOŚĆ CIENKICH SZKLANKACH. PO DODANIU WODY, OUZO STAJE SIĘ MĘTNE I PRZYBIERA POSTAĆ MLEKA.





KUCHNIA GRECKA

MA BARDZO DŁUGĄ TRADYCJĘ. STAŁA SIĘ ONA PUNKTEM WYJŚCIA DLA WIELU TRADYCJI KULINARNYCH WSPÓŁCZESNYCH PAŃSTW ZACHODU.

W STAROŻYTNEJ GRECJI NAJCZĘŚCIEJ JADANO PSZENICĘ I RYBY. GŁÓWNYM DODATKIEM DO POTRAW BYŁA OLIWA. PITO RÓWNIEŻ DUŻE ILOŚCI WINA. TAKI TREND W GRECKIEJ SZTUCE KULINARNEJ TRWAŁ PRZEZ CZASY RZYMSKIE I OSMAŃSKIE. DOPIERO DOŚĆ NIEDAWNO POPULARNIEJSZE STAŁO SIĘ MIĘSO. WIELE TRADYCYJNYCH GRECKICH DAŃ, NP. MOUSSAKA ZDRADZA KORZENIE ARABSKIE, PERSKIE I TURECKIE.





Menu

SOUP

LENTIL SOUP
PUMPKIN SOUP
CUCUMBER COOLER
TOMATO SOUP WITH
RICE

APPETIZERS

GREEK CLOPS
traditional gyro
feta cheese
GREEK SALAD

MAIN COURSE



TZATZIKI
MOUSSAKA
SOUVLAKI
seafood

DESSERT

HALVAH
TURKISH CAKE REVANI
phyllo dough
FANOUROPITE

DRINKS

OUZ
GREEK WINE
BRANDY
VODKA



Przepisy

TZATZIKI INGREDIENTS 2 PORTIONS

2 SALAD CUCUMBERS OR 1 GREENHOUSE CUCUMBER
2 TABLESPOONS OF WHITE WINE VINEGAR
1 CLOVE OF GARLIC
1 TABLESPOON OF EXTRA VIRGIN OLIVE OIL
350 G OF GREEK YOGURT
SALT AND FRESHLY GROUND BLACK PEPPER
1 TABLESPOON CHOPPED DILL
FOR DECORATION: OLIVE OIL, BLACK, DILL

ADD A NOTE PREPARATION

WASH CUCUMBERS, PEEL, GRATE ON A LARGE-MESH GRATER, SALT AND MIX WITH 1 TABLESPOON OF WINE VINEGAR. SET ASIDE FOR ABOUT 15 MINUTES. MEANWHILE, PEEL THE GARLIC, SQUEEZE IT THROUGH THE PRESS AND MIX IT WITH THE OLIVE OIL. COMBINE THE OIL WITH GARLIC WITH YOGHURT, THE REMAINING SPOON OF VINEGAR AND THE CUCUMBER PRESSED OUT OF THE JUICE (IN A STRAINER OR IN GAUZE).

SEASON WITH SALT AND PEPPER. FINALLY, MIX WITH FINELY CHOPPED DILL.

SERVE IN A BOWL DRIZZLED WITH OLIVE OIL, GARNISHED WITH OLIVE AND DILL.



Przepisy

SALATKA GRECKA

4 PORTIONS

2 TOMATOES

4 GROUND CUCUMBERS OR 2 GREENHOUSE
CUCUMBERS

1/2 RED ONION

1/2 CUP OF BLACK OLIVES

250 G OF ORIGINAL GREEK FETA CHEESE

4 TEASPOONS OF DRIED OREGANO

4 TABLESPOONS OF EXTRA VIRGIN OLIVE OIL
FRESHLY GROUND PEPPER

PREPARATION

CUT THE TOMATOES INTO QUARTERS, REMOVE THE STALKS, THEN CUT THEM INTO EVEN SMALLER PIECES. PEEL THE CUCUMBERS (YOU CAN LEAVE STRIPES OF GREEN PEEL IN PLACES), CUT LENGTHWISE IN HALF AND THEN INTO THICKER HALF-SLICES.

THINLY SLICE THE ONION. CUT THE OLIVES INTO HALVES.

PLACE ALL INGREDIENTS IN ONE LARGE BOWL OR IN 4 SMALLER BOWLS, SEASON WITH FRESHLY GROUND PEPPER.

PUT THE SLICES OF FETA CHEESE ON TOP. SPRINKLE WITH DRIED OREGANO AND POUR OLIVE OIL. YOU CAN SEASON WITH SALT, BUT THE FETA CHEESE IS ALREADY QUITE SALTY.



Przepisy

GREEK LENS SOUP.

INGREDIENTS

250 G RED LENS
1/3 GLASSES OF OIL
2 ONIONS
4 CLOVES OF GARLIC
2 LAUREL LEAVES
2 MEDIUM CARROTS
1 CAN OF SLICED TOMATOES OR 400 G FRESH
TOMATOES, PEELED AND SLICED
2 TABLESPOONS OF TOMATO PUREE
1 L VEGETABLE BOLL
SALT, PEPPER, OREGANO TO TASTE
FETA PACKAGING

A HANDFUL OF SLICED BLACK OLIVES (OPTIONAL)

STEP BY STEP PREPARATION

HEAT THE OLIVE OIL IN A POT, ADD THE DICED ONION, SQUEEZED GARLIC AND BAY LEAVES. FRY FOR A FEW MINUTES - UNTIL THE ONION IS TRANSLUCENT. ADD CARROTS AND RINSED LENTILS. POUR THE BROTH AND COOK UNTIL THE LENTILS ARE TENDER. ADD TOMATOES, PUREE, SEASON WITH SALT, PEPPER AND OREGANO. COOK FOR ANOTHER 10 MINUTES. SERVE SPRINKLED WITH CRUSHED FETA CHEESE AND SLICED OLIVES.





LOCAL SPIRITS

THE MOST FAMOUS GREEK ALCOHOL IS OUZO - GREEK VODKA WITH AN ALCOHOL CONTENT OF AROUND 40-48%. OUZO HAS A CHARACTERISTIC ANISE FLAVOR.

IN ADDITION TO ANISE, THE PRODUCTION OF THE DRINK ALSO USES A NUMBER OF OTHER HERBS AND SPICES THAT GIVE IT THIS CHARACTERISTIC TASTE AND AROMA. THESE INCLUDE: CARDAMOM, CORIANDER, FENNEL, ANGELICA, NUTMEG, CINNAMON, GINGER, MASTIC AND CHAMOMILE.

OUZO CAN BE DRUNK IN TWO WAYS - PURE OR MIXED WITH WATER. TO FACILITATE DILUTION, ALCOHOL IS MOST OFTEN SERVED IN TALL AND FAIRLY THIN GLASSES. WHEN WATER IS ADDED, THE OUZO TURNS CLOUDY AND TURNS INTO MILK.



Greek specialties in different regions

WHILE IN SANTORINI, BE SURE TO TRY
SMALL, UNSHAPELY TOMATOES.
THE ISLAND OF MYKONOS IS FAMOUS FOR
DRIED PORK CALLED LOUSES AND AN ONION
AND CHEESE CASSEROLE CALLED
KREMYTHOPITA.

KOS IS A PARADISE FOR LOVERS OF LEMON
TART AND VARIOUS, OFTEN STRANGE TYPES
OF LETTUCE.

WHEN IN CRETE, REACH FOR DELICIOUS
ARTICHOKES AND THE GRAVIERA CHEESE
CHARACTERISTIC OF THE ISLAND.
CORFU IS A KINGDOM OF DISHES INSPIRED
BY ITALIAN CUISINE. WHEN VISITING THE
ISLAND, YOU WILL TRY DELICIOUSLY
PREPARED PASTA, BAKED WITH MEAT.

TRADITIONAL GREEK DISHES AND PRODUCTS
WORTH TRYING
FETA CHEESE.
TRADITIONAL GYRO.
SOUVLAKI.
TZATZIKI SAUCE.
MOUSAKA.
PHYLLO DOUGH.
SEAFOOD.
LOCAL SPIRITS.





GREEK CUISINE HAS A VERY LONG TRADITION. IT HAS BECOME THE STARTING POINT FOR MANY CULINARY TRADITIONS OF MODERN WESTERN COUNTRIES. IN ANCIENT GREECE, WHEAT AND FISH WERE EATEN THE MOST. THE MAIN ADDITION TO THE DISHES WAS OIL. LARGE AMOUNTS OF WINE WERE ALSO DRUNK. THIS TREND IN GREEK CULINARY ARTS CONTINUED THROUGH THE ROMAN AND OTTOMAN TIMES. ONLY RECENTLY HAS MEAT BECOME MORE POPULAR. MANY TRADITIONAL GREEK DISHES, SUCH AS MOUSSAKA, REVEAL ARABIC, PERSIAN AND TURKISH ORIGINS





Μενού



ΣΟΥΠΑ

ΣΟΥΠΑ ΦΑΚΕΣ
ΚΟΛΟΚΥΘΟΣΟΥΠΑ
ΨΥΚΤΗΣ ΑΓΓΟΥΡΙΟΥ
ΝΤΟΜΑΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΡΥΖΙ

ΟΡΕΚΤΙΚΆ11

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΚΛΟΠΣ
παραδοσιακό γυροσκόπιο
ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ

ΚΎΡΙΟ ΠΙΆΤΟ



ΤΖΑΤΖΙΚΗ
ΜΟΥΣΑΚΑΣ
ΣΟΥΒΛΑΚΙ
θαλασσινά

ΕΠΙΔΌΡΠΙΟ ΕΡΙΔΌΡΡΙΟ

ΧΑΛΒΑΣ
ΤΟΥΡΚΙΚΗ ΤΟΥΡΤΑ REVANI
φυλλοζύμη
ΦΑΝΟΥΡΟΠΙΤΕ

ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΆ

Ούζο
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΡΑΣΙ
ΚΟΝΙΑΚ
ΒΟΤΚΑ



Przepisy

ΣΟΥΒΛΑΚΙ

1/2 ΚΙΛΌ ΧΟΙΡΙΝΌ ΛΑΙΜΌ, ΚΟΜΜΈΝΟ ΣΕ ΦΈΤΕΣ,
ΠΛΥΜΈΝΟ ΚΑΙ ΣΤΕΓΝΩΜΈΝΟ, ΚΟΜΜΈΝΟ ΣΕ ΠΙΟ
ΧΟΝΤΡΈΣ ΦΈΤΕΣ

ΈΥΣΜΑ ΚΑΙ ΤΟ ΧΥΜΌ ΑΠΌ 2 ΛΕΜΌΝΙΑ,
ΖΕΜΑΤΙΣΜΈΝΑ ΚΑΙ ΤΡΙΜΜΈΝΑ

4 ΣΚΕΛΪΔΕΣ ΣΚΌΡΔΟ, ΨΙΛΟΚΟΜΜΈΝΕΣ

100 ΜL ΚΌΚΚΙΝΟ ΚΡΑΣΪ

300 ΜL ΕΛΑΪΌΛΑΔΟ

1 ΚΟΥΤΑΛΆΚΙ ΤΟΥ ΓΛΥΚΟΥ ΠΙΠΕΡΪΆ ΣΕ ΣΚΌΝΗ
ΦΡΈΣΚΟ ΘΥΜΆΡΙ, ΠΛΥΜΈΝΟ, ΨΙΛΟΚΟΜΜΈΝΟ
ΦΡΈΣΚΟΣ ΔΥΌΣΜΟΣ, ΠΛΥΜΈΝΟΣ, ΨΙΛΟΚΟΜΜΈΝΟΣ
ΦΡΕΣΚΟΤΡΙΜΜΈΝΟ ΠΙΠΈΡΙ

ΦΡΕΣΚΟΤΡΙΜΜΈΝΟ ΑΛΆΤΙ

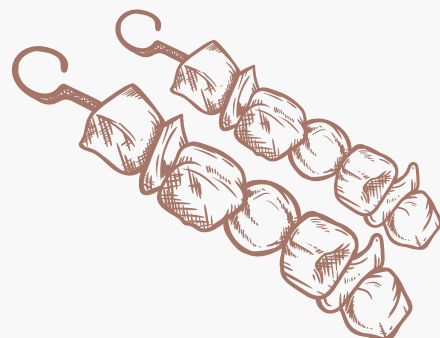
ΒΆΛΤΕ ΤΟ ΈΥΣΜΑ ΚΑΙ ΤΟ ΧΥΜΌ ΛΕΜΟΝΙΌΥ, ΤΙΣ
ΨΙΛΟΚΟΜΜΈΝΕΣ ΣΚΕΛΪΔΕΣ ΣΚΌΡΔΟΥ, ΤΟ ΚΌΚΚΙΝΟ
ΚΡΑΣΪ ΚΑΙ ΤΟ ΕΛΑΪΌΛΑΔΟ ΣΕ ΜΙΑ ΚΑΤΣΑΡΌΛΑ Ή ΣΕ
ΈΝΑ ΤΑΨΪ. ΣΤΗ ΣΥΝΈΧΕΙΑ ΠΡΟΣΘΈΤΟΥΜΕ ΚΑΥΤΕΡΉ

ΠΙΠΕΡΪΆ ΣΕ ΣΚΌΝΗ, ΛΪΓΗ ΠΟΣΌΤΗΤΑ
ΨΙΛΟΚΟΜΜΈΝΟ ΘΥΜΆΡΙ ΚΑΙ ΔΥΌΣΜΟ.

ΑΛΑΤΟΠΙΠΕΡΩΝΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΡΙΝΆΔΑ.

ΑΝΑΚΑΤΕΥΟΥΜΕ.

ΓΕΜΪΖΟΥΜΕ ΤΙΣ ΠΛΥΜΈΝΕΣ ΚΑΙ ΑΠΟΞΗΡΑΜΈΝΕΣ
ΦΈΤΕΣ ΧΟΙΡΙΝΌΥ ΛΑΙΜΌΥ, ΚΟΜΜΈΝΕΣ ΣΕ ΠΙΟ
ΧΟΝΤΡΈΣ ΛΩΡΪΔΕΣ, ΣΕ ΣΟΥΒΛΆΚΙΑ (ΜΟΥΛΙΑΖΟΥΜΕ
ΤΑ ΞΥΛΆΚΙΑ ΣΕ ΝΕΡΌ ΓΙΑ ΤΟΥΛΆΧΙΣΤΟΝ 30 ΛΕΠΤΆ
ΠΡΙΝ). ΒΆΖΟΥΜΕ ΤΟ ΣΟΥΒΛΆΚΙ ΣΤΗ ΜΑΡΙΝΆΔΑ,
ΣΚΕΠΆΖΟΥΜΕ ΤΟ ΠΪΆΤΟ ΜΕ ΜΕΜΒΡΆΝΗ ΚΑΙ ΤΟ
ΒΆΖΟΥΜΕ ΣΤΟ ΨΥΓΕΪΌ ΓΙΑ ΤΟΥΛΆΧΙΣΤΟΝ ΜΪΆ ΩΡΑ,
ΚΑΤΆ ΠΡΟΤΪΜΗΣΗ ΌΛΟ ΤΟ ΒΡΆΔΥ.



Przepisy

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΟΥΠΑ ΦΑΚΩΝ. ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

ΚΟΚΚΙΝΟΣ ΦΑΚΟΣ 250 Γ

1/3 ΠΟΤΗΡΙΕΣ ΛΑΔΙ

2 ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ

4 ΣΚΕΛΙΔΕΣ ΣΚΟΡΔΟ

2 ΦΥΛΛΑ ΔΑΦΝΗΣ

2 ΜΕΤΡΙΑ ΚΑΡΟΤΑ

1 ΚΟΝΣΟ ΝΤΟΜΑΤΑ ΣΕ ΦΕΤΕΣ Ή 400 Γ ΝΤΟΜΑΤΑ ΦΡΕΣΚΕΣ,
ΞΕΦΛΥΣΜΕΝΕΣ ΚΑΙ ΣΕ ΦΕΤΕΣ

2 ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΤΗΣ ΣΟΥΠΑΣ ΠΟΥΡΕ ΝΤΟΜΑΤΑΣ

1 L ΖΩΜΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

ΑΛΑΤΙ, ΠΙΠΕΡΙ, ΡΙΓΑΝΗ ΚΑΤΑ ΓΕΥΣΗ

ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΦΕΤΑ

ΜΙΑ ΧΟΥΦΤΑ ΜΑΥΡΕΣ ΕΛΙΕΣ ΚΟΜΜΕΝΕΣ ΣΕ ΦΈΤΕΣ
(ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ)

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΒΗΜΑ ΒΗΜΑ

ΖΕΣΤΑΪΝΟΥΜΕ ΤΟ ΕΛΑΙΌΛΑΔΟ ΣΕ ΜΙΑ ΚΑΤΣΑΡΌΛΑ,
ΠΡΟΣΘΈΤΟΥΜΕ ΤΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ ΚΟΜΜΈΝΟ ΣΕ ΚΥΒΟΥΣ, ΤΟ
ΣΤΥΜΜΈΝΟ ΣΚΌΡΔΟ ΚΑΙ ΤΑ ΦΎΛΛΑ ΔΆΦΝΗΣ. ΤΗΓΑΝΪΖΟΥΜΕ
ΓΙΑ ΛΪΓΑ ΛΕΠΤΆ - ΜΈΧΡΙ ΤΟ ΚΡΕΜΜΎΔΙ ΝΑ ΓΪΝΕΙ ΔΙΑΦΑΝΟ.

ΠΡΟΣΘΈΣΤΕ ΤΑ ΚΑΡΌΤΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΞΕΠΛΥΜΈΝΕΣ ΦΑΚΈΣ.

ΡΪΧΝΟΥΜΕ ΤΟ ΖΩΜΌ ΚΑΙ ΜΑΓΕΪΡΈΥΟΥΜΕ ΜΈΧΡΙ ΝΑ
ΜΑΛΑΚΨΟΥΝ ΟΙ ΦΑΚΈΣ. ΠΡΟΣΘΈΤΟΥΜΕ ΤΙΣ ΝΤΟΜΆΤΕΣ, ΤΟΝ
ΠΟΥΡΈ, ΑΛΑΤΟΠΪΠΕΡΨΝΟΥΜΕ ΚΑΙ ΤΗ ΡΪΓΑΝΗ. ΜΑΓΕΪΡΈΨΤΕ
ΓΙΑ ΆΛΛΑ 10 ΛΕΠΤΆ. ΣΕΡΒΪΡΟΥΜΕ ΠΑΣΠΑΛΪΖΟΝΤΑΣ ΜΕ
ΘΡΥΜΜΑΤΪΣΜΈΝΗ ΦΈΤΑ ΚΑΙ ΕΛΪΈΣ ΚΟΜΜΈΝΕΣ ΣΕ ΦΈΤΕΣ.



Przepisy

ΤΖΑΤΖΙΚΗ
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ
2 ΜΕΡΙΔΕΣ

2 ΑΓΓΟΥΡΙΑ ΣΑΛΑΤΑΣ Ή 1 ΑΓΓΟΥΡΙ ΘΕΡΜΟΚΗΠΙΟΥ
2 ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΤΗΣ ΣΟΥΠΑΣ ΞΥΔΙ ΑΠΟ ΛΕΥΚΟ ΚΡΑΣΙ
1 ΣΚΕΛΙΔΑ ΣΚΟΡΔΟ

1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ ΤΗΣ ΣΟΥΠΑΣ ΉΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ
350 ΓΡ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

ΑΛΑΤΙ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟΤΡΙΜΜΕΝΟ ΜΑΥΡΟ ΠΙΠΕΡΙ
1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ ΤΗΣ ΣΟΥΠΑΣ ΑΝΗΘΟ ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΟ
ΓΙΑ ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ: ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ, ΜΑΥΡΟ, ΑΝΗΘΟ
ΠΡΟΣΘΕΣΤΕ ΜΙΑ ΣΗΜΕΙΩΣΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΑ ΑΓΓΟΥΡΙΑ, ΞΕΦΛΟΥΔΙΖΟΥΜΕ, ΤΡΙΒΟΥΜΕ
ΣΤΟΝ ΤΡΙΨΤΗ ΜΕ ΜΕΓΑΛΟ ΠΛΕΓΜΑ, ΑΛΑΤΙΖΟΥΜΕ ΚΑΙ
ΑΝΑΚΑΤΕΥΟΥΜΕ ΜΕ 1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ ΤΗΣ ΣΟΥΠΑΣ ΞΥΔΙ ΑΠΟ
ΚΡΑΣΙ. ΑΦΗΝΟΥΜΕ ΣΤΗΝ ΑΚΡΗ ΓΙΑ ΠΕΡΙΠΟΥ 15 ΛΕΠΤΑ.

ΕΝ ΤΩ ΜΕΤΑΞΥ, ΞΕΦΛΟΥΔΙΖΟΥΜΕ ΤΟ ΣΚΟΡΔΟ, ΤΟ
ΣΤΥΒΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΕΣΑ ΚΑΙ ΤΟ ΑΝΑΚΑΤΕΥΟΥΜΕ ΜΕ
ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ.

ΣΥΝΔΥΑΣΤΕ ΤΟ ΛΑΔΙ ΜΕ ΤΟ ΣΚΟΡΔΟ ΜΕ ΤΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ,
ΤΗΝ ΥΠΟΛΟΙΠΗ ΚΟΥΤΑΛΙΑ ΞΥΔΙ ΚΑΙ ΤΟ ΑΓΓΟΥΡΙ
ΠΙΕΣΜΕΝΟ ΑΠΟ ΤΟΝ ΧΥΜΟ (ΣΕ ΣΟΥΡΩΤΗΡΙ Ή ΣΕ ΓΑΖΑ).
ΑΛΑΤΟΠΙΠΕΡΩΝΟΥΜΕ. ΤΕΛΟΣ ΑΝΑΚΑΤΕΥΟΥΜΕ ΜΕ ΤΟΝ
ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΟ ΑΝΗΘΟ.

ΣΕΡΒΙΡΟΥΜΕ ΣΕ ΜΠΟΛ ΠΕΡΙΧΥΜΕΝΟ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ,
ΓΑΡΝΙΡΟΥΜΕ ΜΕ ΕΛΙΑ ΚΑΙ ΑΝΗΘΟ.



Συνταγές

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

4 ΜΕΡΙΔΕΣ

2 ΝΤΟΜΑΤΕΣ

4 ΑΛΕΣΜΕΝΑ ΑΓΓΟΥΡΙΑ Ή 2 ΑΓΓΟΥΡΙΑ ΘΕΡΜΟΚΗΠΙΟΥ

1/2 ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ

1/2 ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΜΑΥΡΕΣ ΕΛΙΕΣ

250 ΓΡ ΑΥΘΕΝΤΙΚΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΕΤΑ

4 ΚΟΥΤΑΛΑΚΙΑ ΤΟΥ ΓΛΥΚΟΥ ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΗ ΡΙΓΑΝΗ

4 ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΤΗΣ ΣΟΥΠΑΣ ΞΕΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

ΦΡΕΣΚΟΤΡΙΜΜΕΝΟ ΠΙΠΕΡΙ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΚΟΒΟΥΜΕ ΤΙΣ ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΣΤΑ ΤΕΣΣΕΡΑ, ΑΦΑΙΡΟΥΜΕ ΤΑ ΚΟΤΣΑΝΙΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΚΟΒΟΥΜΕ ΣΕ ΑΚΟΜΑ ΜΙΚΡΟΤΕΡΑ ΚΟΜΜΑΤΙΑ.

ΞΕΦΛΟΥΔΙΣΤΕ ΤΑ ΑΓΓΟΥΡΙΑ (ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΑΦΗΣΕΤΕ ΛΩΡΙΔΕΣ ΠΡΑΣΙΝΗΣ ΦΛΟΥΔΑΣ ΚΑΤΑ ΤΟΠΟΥΣ), ΚΟΨΤΕ ΚΑΤΑ ΜΗΚΟΣ ΣΤΗ ΜΕΣΗ ΚΑΙ ΜΕΤΆ ΣΕ ΠΙΟ ΧΟΝΤΡΕΣ ΜΙΣΕΣ ΦΕΤΕΣ.

ΚΟΒΟΥΜΕ ΣΕ ΛΕΠΤΕΣ ΦΕΤΕΣ ΤΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ. ΚΟΒΟΥΜΕ ΤΙΣ ΕΛΙΕΣ ΣΤΗ ΜΕΣΗ.

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΤΕ ΌΛΑ ΤΑ ΥΛΙΚΆ ΣΕ ΈΝΑ ΜΕΓΆΛΟ ΜΠΟΛ Ή ΣΕ 4 ΜΙΚΡΌΤΕΡΑ ΜΠΟΛ, ΚΑΡΥΚΕΎΣΤΕ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟΤΡΙΜΜΕΝΟ ΠΙΠΕΡΙ.

ΒΆΖΟΥΜΕ ΑΠΌ ΠΆΝΩ ΤΙΣ ΦΈΤΕΣ ΦΈΤΑΣ. ΠΑΣΠΑΛΪΖΟΥΜΕ ΜΕ ΞΕΡΗ ΡΙΓΑΝΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΧΎΝΟΥΜΕ ΜΕ ΕΛΑΪΌΛΑΔΟ. ΜΠΟΡΕΪΤΕ ΝΑ ΑΛΑΤΪΣΕΤΕ, ΑΛΛΆ Η ΦΈΤΑ ΕΪΝΑΙ ΉΔΗ ΑΡΚΕΤΆ ΑΛΜΥΡΗ.



Ελληνικές σπεσιαλιτέ σε διάφορες περιοχές

Όσο βρίσκεστε στη Σαντορίνη, δοκιμάστε οπωσδήποτε μικρές, άμορφες ντομάτες. Το νησί της Μυκόνου φημίζεται για το αποξηραμένο χοιρινό κρέας που λέγεται ψείρες και μια κατσαρόλα με κρεμμύδι και τυρί που ονομάζεται κρεμυθόπιτα. Η Κως είναι ένας παράδεισος για τους λάτρεις της τάρτας λεμονιού και των διάφορων, συχνά περίεργων ειδών μαρουλιού.

Όταν βρίσκεστε στην Κρήτη, ψάξτε για νόστιμες αγκινάρες και τη γραβιέρα που είναι χαρακτηριστικό του νησιού. Η Κέρκυρα είναι ένα βασίλειο πιάτων εμπνευσμένων από την Ιταλική κουζίνα. Όταν επισκεφθείτε το νησί, θα δοκιμάσετε πεντανόστιμα μακαρόνια, ψημένα με κρέας.

Παραδοσιακά ελληνικά πιάτα και προϊόντα που αξίζει να δοκιμάσετε
τυρί φετα.

Παραδοσιακός γύρος.

Σουβλάκι.

Σάλτσα τζατζίκι.

Μουσακά.

Ζύμη ρηύλλο.

Θαλασσινά.

Τοπικά αποστάγματα.





ΤΟΠΙΚΑ ΑΠΟΣΤΑΓΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΙΟ ΔΙΑΣΗΜΟ ΕΛΛΗΝΙΚΌ ΑΛΚΟΌΛ ΕΊΝΑΙ
ΤΟ ΟΥΖΟ - ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΌΤΚΑ ΜΕ
ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΌΤΗΤΑ ΣΕ ΑΛΚΟΌΛ ΓΥΡΩ ΣΤΟ 40-
48%. ΤΟ ΟΥΖΟ ΈΧΕΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΗ ΓΕΥΣΗ
ΓΛΥΚΆΝΙΣΟΥ.

ΕΚΤΌΣ ΑΠΌ ΤΟΝ ΓΛΥΚΆΝΙΣΟ, Η ΠΑΡΑΓΩΓΗ
ΤΟΥ ΡΟΦΗΜΑΤΟΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΊ ΚΑΙ ΜΙΑ
ΣΕΊΡΆ ΑΠΌ ΆΛΛΆ ΒΌΤΑΝΑ ΚΑΙ ΜΠΑΧΑΡΙΚΆ
ΠΟΥ ΤΟΥ ΔΊΝΟΥΝ ΑΥΤΗ ΤΗ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΗ
ΓΕΥΣΗ ΚΑΙ ΆΡΩΜΑ. ΑΥΤΆ ΠΕΡΙΛΑΜΒΆΝΟΥΝ:
ΚΆΡΔΑΜΟ, ΚΌΛΙΑΝΔΡΟ, ΜΆΡΑΘΟ, ΑΓΓΕΛΙΚΗ,
ΜΟΣΧΟΚΆΡΥΔΟ, ΚΑΝΈΛΑ, ΤΖΊΝΤΖΕΡ, ΜΑΣΤΊΧΑ
ΚΑΙ ΧΑΜΟΜΉΛΙ.

ΤΟ ΟΥΖΟ ΜΠΟΡΕΊ ΝΑ ΠΙΕΊ ΜΕ ΔΥΟ ΤΡΌΠΟΥΣ
- ΣΚΈΤΟ Ή ΑΝΑΜΕΜΕΊΓΜΈΝΟ ΜΕ ΝΕΡΌ. ΓΙΑ
ΝΑ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΘΕΊ Η ΑΡΑΊΩΣΗ, ΤΟ ΑΛΚΟΌΛ
ΣΕΡΒΊΡΕΤΑΊ ΣΥΧΝΌΤΕΡΆ ΣΕ ΨΗΛΆ ΚΑΊ ΑΡΚΕΤΆ
ΛΕΠΤΆ ΠΟΤΗΡΙΑ. ΌΤΑΝ ΠΡΟΣΤΕΘΕΊ ΝΕΡΌ, ΤΟ
ΟΥΖΟ ΘΟΛΩΝΕΊ ΚΑΊ ΓΊΝΕΤΑΊ ΓΆΛΑ.





ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ
ΈΧΕΙ ΠΟΛΥ ΜΕΓΑΛΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ. ΈΧΕΙ ΓΙΝΕΙ ΤΟ
ΣΗΜΕΙΟ ΕΚΚΪΝΗΣΗΣ ΓΙΑ ΠΟΛΛΕΣ
ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΕΣ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ ΤΩΝ ΣΥΓΧΡΟΝΩΝ
ΔΥΤΙΚΩΝ ΧΩΡΩΝ.

ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΝ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΤΟ ΣΙΤΑΡΙ ΚΑΙ ΤΟ ΨΑΡΙ. Η ΚΥΡΙΑ
ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΣΤΑ ΠΙΑΤΑ ΉΤΑΝ ΤΟ ΛΑΔΙ. ΈΠΙΝΑΝ
ΕΠΪΣΗΣ ΜΕΓΑΛΕΣ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ ΚΡΑΣΙΟΥ. ΑΥΤΗ Η
ΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΈΧΝΗ
ΣΥΝΕΧΪΣΤΗΚΕ ΚΑΤΑ ΤΟΥΣ ΡΩΜΑΪΚΟΥΣ ΚΑΙ
ΟΘΩΜΑΝΙΚΟΥΣ ΧΡΟΝΟΥΣ. ΜΟΝΟ ΠΡΟΣΦΑΤΑ ΤΟ
ΚΡΕΑΣ ΈΓΙΝΕ ΠΙΟ ΔΗΜΟΦΙΛΕΣ. ΠΟΛΛΑ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΠΙΑΤΑ, ΌΠΩΣ Ο
ΜΟΥΣΑΚΑΣ, ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΟΥΝ ΑΡΑΒΙΚΗ, ΠΕΡΣΙΚΗ
ΚΑΙ ΤΟΥΡΚΙΚΗ ΠΡΟΈΛΕΥΣΗ.

