



Kuchnia Grecka



Projekt Europejska jakość kształcenia – staże zawodowe w Grecji, w ramach projektu 2017-1-PL01-KA102-036711 pt. „Europejska jakość kształcenia – staże zawodowe w greckich obiektach gastronomiczno-hotelarskich”

"Mobilność w ramach projektu „Staż zagraniczne dla uczniów i absolwentów szkół zawodowych oraz mobilność kadry kształcenia zawodowego” realizowanego ze środków Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój (POWER) na zasadach programu Erasmus+ sektor Kształcenie i szkolenia zawodowe"



Grecja to kraj śródziemnomorski, który zajmuje południową część Półwyspu Bałkańskiego. Jej powierzchnia wynosi około 132 km², przy czym wyspy stanowią jedną piątą (1/5) całkowitej powierzchni tego kraju.

Stały ląd Grecji jest bogato ukształtowany z licznymi zatokami, portami i półwyspami. Cztery piąte obszaru kraju stanowią tereny górzyste z licznymi halami na których wypasane są głównie owce i kozy, rzadziej krowy. Pozyskiwane od tych zwierząt mleko jest surowcem do produkcji sera Feta, jogurtu greckiego a mięso wykorzystuje się do przygotowania większości mięsnych potraw greckich.

Warunki naturalne Grecji sprzyjają również uprawie warzyw. Dużą powierzchnię stanowią warzywa strączkowe takie jak fasola, soczewica, ciecierzycza, bób. Uprawia się tu też fasolkę szparagową, pomidory, kalafior, brokuły oraz ziemniaki. Klimat umożliwia dwukrotne zbiory tych roślin w ciągu roku.

Grecja słynie również z uprawy drzew oliwnych różnych odmian, z których pozyskuje się oliwki czarne i zielone i spożywa się w postaci owoców, bądź przetwarza się na jedną z najlepszych oliw świata. Oliwa z pierwszego tłoczenia ma kolor jasny, specyficzny przyjemny zapach i smak. Jest ona wykorzystywana zarówno do smażenia, jak i do wypieku ciast oraz przygotowania różnych potraw warzywnych i mięsnych jako dodatek.

Grecy odkryli, że winorośl najlepiej u nich udaje się na glebach kamienistych, nieurodzajnych i suchych, ale bogatych w wapń i żelazo. Dlatego też w Grecji spożywa się dużo winogron świeżych oraz rodzynków – czarnych „korynckich” i jaśniejszych „sultańskich”. Grecy to również producenci wina. Istnieje tu wiele rodzinnych winiarni w których produkuje się wino z różnych gatunków winorośli. Z win wytwarza się też greckie odmiany brandy wśród których najsłynniejsza jest Metaksa.

Grecy lubią słodczyce w różnych postaciach. Istnieje wiele wariantów słodkich ciast i deserów wytwarzanych z owoców, cukru, sera, miodu, rodzynków, migdałów, orzechów, sezamu i innych słodkości.



Ciasta te często polane są słodkimi syropami o różnych smakach lub obficie posypane cukrem pudrem bądź pokryte słodką polewą.

Grecja to również kraj uprawy ziół i przypraw. To właśnie Grecy byli jednymi z pierwszych odkrywców dobroczynnego wpływu ziół aromatycznych na smak i walory odżywcze potraw. Uprawia się tu anyżek, który wykorzystuje się w mieszankach przyprawowych oraz do wyrobu „uzo”. Inne zioła uprawiane w Grecji i dodawane do potraw w obfitych ilościach to bazylia, kapary, kminek, mięta, koper, ostra i słodka papryka, rozmaryn, tymianek, sezam, oregano i popularna pietruszka liście.

Rodzina grecka spożywa posiłki głównie w domu. Są one zwykle jednodaniowe, ale główne danie pojawia się w towarzystwie wielkiej misy warzyw i dużej porcji białego sera Feta sporządzonego z owczego mleka z dodatkiem oliwy i pieprzu. Różnego rodzaju zapiekane i faszerowane jarzyny przygotowuje się dużych garnkach, po czym jako zimne podawane są następnego dnia jako podstawa południowego posiłku. Przepis na najbardziej typowy grecki posiłek jest następujący: „głęboki talerz wypełniamy grubo pokrojonymi pomidorami, plasterkami cebuli posypanymi kawałkami sera feta i czarnymi oliwkami; polewamy to oliwą. Podajemy z kromkami białego pieczywa i szklanką wina.”



Salatka Grecka



Składniki:

- 4 duże pomidory,
- 1 ogórek,
- ½ czerwonej cebuli,
- 16 oliwek,
- 1 łyżeczka suszonego oregano,
- 85 g sera feta,
- 4 łyżki greckiej oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia ekstra,
- świeżo zmielony pieprz

Sposób przyrządzenia:

1. Przeprowadź obróbkę wstępną warzyw.
2. Pomidor pokrój na ćwiartki, obierz ogórka i posiekaj na grubsze cząstki. Cebule obierz i pokrój na cienkie plasterki.
3. Oliwki odcedź i przekrój na połówki.
4. Ser odlej z zalewy i pokrój w kostkę.
5. Wymieszaj oliwę z oregano.
6. Wszystkie składniki wymieszaj w misce i zalej oliwą.
7. Dopraw solą i pieprzem. Salatę odstaw do lodówki na 30 minut aby smaki lekko się przegryzły

***** Podawaj z grzankami lub chrupiącym chlebem.**



Revithia



Składniki:

- 500 g suchej ciecierzycy
- 1 duża czerwona cebula
- ½ filiżanki oliwy z oliwek
- 1 liść laurowy
- 2 łyżki suszonego oregano – opcjonalnie
- Sól i świeżo zmielony pieprz
- Sok z 1 – 2 cytryn
- 2 łyżki mąki
- Włoszczyzna – opcjonalnie

Sposób przyrządzenia:

1. Umyj ciecierzycę i namocz co najmniej na 18 godzin w zimnej wodzie.
2. Gdy minie wyznaczony czas ciecierzycę odlej i przepłucz na dużą ilość wody.
3. Umieść ciecierzycę na dużej patelni z wystarczającą ilością zimnej wody, aby je przykryć (około 4 cm ponad ciecierzycą).
4. Podgrzej ogień i doprowadzaj do wrzenia. Trzymaj drewnianą łyżką przez około 15 minut, usuwając pianę od góry.



5. Odcedź ciecierzycę, a następnie umieść ją z powrotem na patelni i dodaj tyle ciepłej wody, aby ponownie je przykryć. Doprowadzić do wrzenia i dodaj oliwę z oliwek, posiekaną cebulę, oregano i liście laurowe.
6. Gotuj pod przykryciem przez 1 – 2 godziny, aż do miękkości ciecierzycy. W razie potrzeby dolej wody.
7. Jeśli wolisz, aby zupa była gęstsza, pod koniec gotowania dodaj mąkę i sok z cytryny do miski i zalej stopniowo 1-2 chochle zupy i wymieszaj.
8. Dodawaj zawieszinę powoli do zupy i mieszaj aż zgęstnieje.

*****Podawaj z oliwkami i chrupiącym chlebem.**



Fasolatha



Składniki:

- 200 g (1 szkl.) białej fasoli
- 1 cebula, pokrojona na cienkie plasterki
- 2 małe marchewki, pokrojone na plasterki
- 1 łodyga selera naciowego, posiekana
- 400 g krojonych pomidorów w puszcze
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 120 ml (1/2 szkl.) oliwy z oliwek
- 700 ml (3 szkl.) wody
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- sól i pieprz do smaku

Sposób przyrządzenia:

1. Fasolę namocz dzień wcześniej na całą noc w wodzie. Przed gotowaniem, odcedź ją, opłucz i zalej świeżą wodą. Zagotuj na 2-3 minuty i odcedź.
2. Cebulę, marchewki i selera oczyść i pokrój drobno w plasterki. Pomidory odsącz i potnij.
3. Fasolę zalej zimną wodą, doprowadź do wrzenia i dodaj wszystkie warzywa i przyprawy. Gotuj przez ok. 50-60 minut, do miękkości.
4. Posiekaj natkę pietruszki i przyzdób zupełnie przed podaniem.



Gemista



Składniki:

- 5 dużych pomidorów
- 2 papryki (czerwona i żółta)
- 1 cukinia, pokrojona w drobną kostkę
- 200 g ryżu arborio (lub innego o okrągłych ziarnach)
- 1 cebula, pokrojona w kostkę
- ząbek czosnku, zmiądzony i posiekany
- pęczek natki pietruszki, posiekanej
- 2 łyżki suszonej lub świeżej mięty
- 1 łyżka suszonego lub świeżego oregano
- opcjonalnie: garść grubo posiekanych pistacji lub migdałów
- 2 łyżki przecieru pomidorowego
- 2 łyżeczki cukru
- oliwa, np. Bios Monini
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia:

1. Z 4 pomidorów odetnij wieczko i wydrąż miąższ przy pomocy łyżki, zostawiając ok. 1 cm brzeg (wieczka zachowaj). Miąższ wrzuć do miski, później zrobisz z niego sos do *gemisty*. Papryki przetnij wzdłuż zostawiając łodygi. Usuń nasiona i białe błonki znajdujące się w ich wnętrzu.
2. Piątego pomidora pokrój w drobną kostkę. Na patelni rozgrzej oliwę i wrzuć na nią cebulę. Duś, aż się zeszkli, po czym dodaj cukinię oraz czosnek. Smaż kolejne 3 minuty, po czym na patelnię dodaj ryż. Smaż, cały czas mieszając. Pozwól, aby ryż pokrył się oliwą i stał lekko przezroczysty. Dodaj pomidora, przemieszaj i smaź, aż ryż wchłonie pomidorowy płyn. Zgaś ogień pod patelnią. Do farszu dodaj zioła i opcjonalnie rozdrobnione orzechy. Dopraw solą i pieprzem.
3. Przygotuj sos: do miąższu z pomidorów dodaj 4-5 łyżek oliwy, przecier pomidorowy, cukier, sól i pieprz i zmiksuj przy pomocy blendera.
4. W naczyniu do zapiekania ułóż wydrążone pomidory i papryki. Warzywa napełnij przygotowanym farszem prawie do pełna. Polej sosem, resztę sosu wlej na dno naczynia. Pomidory przykryj wieczkami. Do naczynia wlej jeszcze 2-3 szklanki wody, następnie przykryj naczynie folią aluminiową.
5. *Gemistę* wstaw do piekarnika nagrzanego do 190 stopni i piecz przez ok. 1 godzinę. W połowie pieczenia zdejmij folię aluminiową. Ryż powinien się ugotować, a warzywa być miękkie. W razie czego sprawdzaj poziom płynu w naczyniu i polewaj nim warzywa od czasu do czasu.

Placuszki z cukinii i fety



Składniki:

- cukinia - 2 szt, średniej wielkości
- koperek - 2 łyżki, siekany
- szczypiorek - 2 łyżki, siekany
- feta - 100 g
- mąka pszenna - 1/3 szklanki
- jajko - 1 szt
- proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki
- sol, pieprz - do smaku (pamiętaj, że feta jest słona)
- oliwa - do smażenia

Sposób przyrządzenia:

1. Cukinię zetrzyj na dużych oczkach tarki, przypraw ok. 1/2 łyżeczki soli, pozostaw na kilka minut, by puściła soki. Po tym czasie dokładnie ją odciśnij. Odczekaj kolejnych 10 minut i odciśnij ponownie, by była jak najmniej wilgotna.
2. Gotową cukinię połącz z pozostałymi składnikami (fetę pokrusz), przypraw do smaku.
3. Na gorącą patelnię nakładaj porcje ciasta (robiłam to łyżką do lodów), smaż na złoto z obu stron, po kilka minut, na niezbyt dużym ogniu, aby placuszki się przepiekły. Podawaj z sosem tzatziki.



Pastitsio



Składniki:

- 1 cebula
- 500 g mielonego mięsa wołowego
- 2 łyżki włoskiej oliwy z oliwek
- 75 ml czerwonego wina
- 2 puszki krojonych pomidorów
- sól jodowana
- pieprz
- 2 łyżeczki oregano
- 2 ząbki czosnku
- 300 g makaronu penne
- 25 g masła
- 25 g mąki
- 500 ml mleka
- gałka muskatołowa
- tłuszcz do posmarowania formy
- 200 g sera feta



Sposób przyrządzenia:

1. Cebulę siekamy. Mięso podsmażamy na rozgrzanej oliwie. Dodajemy cebulę i podsmażamy aż do zeszklenia. Dolewamy czerwone wino, dodajemy pomidory i doprawiamy solą, pieprzem i oregano. Czosnek dodajemy, przeciskając przez praskę. Sos gotujemy przez 15 minut, od czasu do czasu mieszając.
2. Penne gotujemy zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu, we wrzącej, osolonej wodzie, aż będzie al dente, odcedzamy i osączamy. Aby zrobić sos beszamelowy, stapiamy masło, dodajemy mąkę i podsmażamy. Dodajemy mleko i doprawiamy solą, pieprzem i gałką muszkatołową, gotujemy przez 5 minut, doprawiamy do smaku.
3. Makaron układamy warstwami w natłuszczonej formie żaroodpornej na przemian z sosem beszamelowym i mięsem, kończąc beszamelem. Fetę rozdrabniamy, posypujemy nią pastitsio, które następnie zapiekamy w rozgrzanym piekarniku w temperaturze 180°C mniej więcej przez 40 minut.



Dolmades



Składniki:

- 40 liści winogron + dodatkowe do wyłożenia garnka
- Około 250 – 300 g ryżu typu arborio
- 2 średnie cebule
- Pomidor
- Pół cytryny
- Pęczek mięty
- Sól i pieprz
- 200 ml oliwy
- 100 ml wody

Sposób przyrządzenia:

1. Jeśli używamy świeżych liści to po ich umyciu należy je zblanszować (krótko 3 min.), odsączyć z wody, ostudzić i wykroić twardą część łodygi.
2. Liście z zalewy albo należy solidnie wypłukać albo także włożyć je na 2 - 3 minuty do wrzącej wody. Po wyłowieniu liści także je odsączamy i studzimy.



3. Największe oraz nieco zniszczone liście odkładamy na bok. Posłużą one do wyłożenia garnka.
4. W tej wersji przepisu używamy suchego ryżu. Mieszmą go w misce z posiekaną miętą i koperkiem. Pomidora ścieramy na tarce o grubych oczkach i dodajemy do ryżu. Cebulę także ścieramy na tarce, następnie podsmażamy ją na małej ilości oliwy i dokładamy do ryżu.
5. Zawijanie dolmades zaczynamy od rozłożenia liścia żyłkami do góry. Na środek nakładamy niewielką ilość farszu i zawijamy najpierw dolną część liścia, później boczne, a na koniec zawijamy resztę w kształt cylindra. Farszu nie powinno być za dużo, a sam dolmades nie powinien być zwinięty ciasno, ponieważ podczas gotowania ryż będzie pęczniał, a liść może się rozerwać.
6. Na dno garnka kładziemy kilka liści. Dolmades układamy dość ściśle obok siebie. całość zalewamy wodą i oliwą, przykrywamy warstwą liści. Aby zapobiec rozwijaniu, na wierzch układamy ciężki talerz i przykrywamy pokrywą. Doprowadzamy do wrzenia, następnie zmniejszamy ogień i gotujemy 30 – 40 minut na wolnym ogniu. Woda powinna zostać wchłonięta przez ryż. Po ugotowaniu zdejmujemy wierzchnią warstwę liści i polewamy dolmades sokiem z cytryny.

***** Podajemy nieco przestudzone z sosem tzatziki lub jogurtem greckim.**

Moussaka



Składniki:

- 400-500 g mielonego mięsa (wieprzowo-wołowego lub baraniego)
- 2 małe bakłażany (lub 1 duży)
- kilka ziemniaków
- przecier pomidorowy w kartoniku
- puszka krojonych pomidorów
- 1 duża cebula
- 3 ząbki czosnku
- 3 liście laurowe
- szczypta gałki muszkatołowej
- 1/4 łyżeczki cynamonu
- 1/4 łyżeczki mielonego ziela angielskiego
- 3 łyżeczki tymianku
- 2 łyżeczki oregano
- 75 ml białego wina
- sól, pieprz
- mąka do obtoczenia bakłażanów
- oliwa



Sposób przyrządzenia:

1. Zaczynamy od bakłażanów. Myjemy je, kroimy na ok 0,5 cm plastry i solimy. Wkładamy do durszlaka, gdzie będą mogły puszczać sok i zostawiamy na ok. pół godziny. Zabieg ten pomoże nam w pozbyciu się gorzkiego smaku bakłażana.
2. W tym czasie obieramy i kroimy na plasterki ziemniaki. Podsmażamy je na dużej patelni na oliwie z oliwek przez ok. 5 minut. Potem układamy je w dużym, żaroodpornym naczyniu tak, aby zajęły całe dno.
3. Bakłażany myjemy, osuszamy papierowym ręcznikiem i obtaczamy w mące. Smażymy na oliwie z oliwek po ok. 3 minuty z każdej strony. Połowę bakłażanów układamy na ziemniakach, a połowę odkładamy.
4. Na patelni ponownie rozgrzewamy oliwę i smażymy na niej cebulę pokrojoną na pół-plasterki do czasu, aż się zeszkli. Dodajemy do niej 3 ząbki wyciśniętego czosnku, podsmażamy jeszcze chwilę i dodajemy mięso mielone, mieszamy.
5. Gdy mięso się usmaży wlewamy przecier pomidorowy i pomidory z puszki. Dolewamy białe wino i przyprawiamy cynamonem, zielem, tymiankiem, liśćmi laurowymi, gałką, oregano, dużą ilością soli i pieprzu. Zmniejszamy ogień i pozwalamy, aby sos dusił się przez ok. 25 minut.
6. Nagrzewamy piekarnik do 180°C.
7. Z sosu pomidorowego wyławiamy liście laurowe. Próbujemy czy sos jest odpowiednio doprawiony.
8. Połowę sosu wylewamy do naczynia żaroodpornego na bakłażany. Potem układamy drugą warstwę bakłażanów i zalewamy pozostałym sosem.
9. Na wierzch wlewamy sos beszamelowy.
10. Pieczemy ok. 45 – 55 minut. Po wyjęciu z piekarnika trzeba odczekać co najmniej 5 minut, zanim zaczniemy kroić zapiekanekę – bardzo gorąca będzie się rozpadać.

Σουβλάκι (souvlaki) – greckie szaszłyki



Składniki:

- 500g mięsa z kurczaka – piersi lub wytrybowane udka
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 7 łyżek soku z cytryny
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżeczki suszonego oregano
- 2/3 łyżeczki soli
- 1/3 łyżeczki mielonego pieprzu

Sposób przyrządzenia:

1. Mięso z kurczaka oczyszczamy z błonek i ścięgien, kroimy w centymetrową kostkę. Mieszamy sok z cytryny z oliwą, solą, pieprzem i oregano, przeciskamy przez praskę ząbki czosnku. Do marynaty wkładamy pokrojonego kurczaka, dokładnie mieszamy i lekko go w marynacie dociskamy. Odkładamy do lodówki na minimum 2 godziny, chociaż najlepiej smakuje grillowany po około 12 godzinach od zamarynowania.



2. Zamarynowanego kurczaka nabijamy na patyczki do szaszłyków lub metalowe szpadki. Jeśli używacie patyczków, pamiętajcie że należy je wcześniej przez około godzinę namoczyć w wodzie.
3. Szaszłyki smażymy na mocno rozgrzanej patelni grillowej, grillu elektrycznym lub klasycznym dosyć krótko – bo po minucie z każdej strony – do czasu aż płyn wyciekający z mięsa będzie przezroczysty.
4. Podajemy z pszennym chlebkiem – pita, tortilla, koniecznie z dodatkiem sosu tzatziki i ze świeżą sałatką z chrupiących, mieszanych sezonowych warzyw. Pyszny sposób na kurczaka – lekki i dietetyczny, ale pełen smaku i aromatu.





Tiropitakia - greckie pierożki serowe



Składniki:

- 500 g ciasta francuskiego
- 2 jajka
- 1/2 kostki (100 g) masła
- 1 opakowanie (200 g) sera feta
- 100 g sera koziego
- 2 ząbki czosnku
- 1/3 pęczka tymianku
- sól
- pieprz

Sposób przyrządzenia:

1. Sery rozgnieć widelcem, dodaj sól, pieprz i wymieszaj. Czosnek obierz i przeciśnij przez praskę.
2. Jajka ubijaj powoli mikserem, dodając mieszankę sera, czosnek i listki tymianku.
3. W rondelku roztop masło. Rozwałkowane cienko ciasto pokrój w kwadraty o wymiarach ok. 6x6 cm. Ułóż je jeden na drugim i przykryj ściereczką, żeby nie wyschły.
4. Każdy kawałek smaruj roztopionym masłem, a na środku układaj farsz. Kwadraty sklejać tak, by powstały trójkąty. Na blachę połóż pergamin i układaj pierożki. Każdy z nich posmaruj resztą masła.
5. Blachę wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180 st. C i piecz ok. 30 min.

Sos Beszamelowy



Składniki:

- 4 łyżki masła
- 3 szklanki mleka
- 1 żółtko
- gałka muszkatołowa
- 1 łyżka soku z cytryny
- 3-5 łyżek ostrego sera (cheddara)
- sól, biały pieprz

Przygotowanie:

W rondelku rozpuszczamy 4 łyżki masła do których następnie dodajemy 4 łyżki mąki. Gdy zacznie skwierczeć dolewamy po trochu mleka, nieustannie mieszając trzepaczką. Gdy dodamy już całe mleko, dodajemy żółtko i od razu energicznie roztrzepujemy je z sosem trzepaczką (inaczej powstanie jajko na twardo). Przyprawiamy beszamel sokiem z cytryny, gałką, solą, i pieprzem. Na koniec dodajemy ser. Beszamel gotujemy jeszcze przez ok. 10 minut – musimy go mieszać. Jeśli powstaną grudki możemy przetrzeć je przez sito.

Baklava



Składniki:

- 200 ml wody
- 150 g cukru
- 2 łyżki soku z cytryny, sparzonej, wyszorowanej
- 2 łyżki miodu
- 1 opakowanie ciasta francuskiego
- 60 g masła, rozpuszczonego
- 150 g migdałów i orzechów nerkowca posiekanych w drobną kostkę lub zmielonych (mielemy tak, aby widoczne były kawałki orzechów)
- 100 g wyłuskanych pistacji (50 g do ciasta + 50 g do dekoracji), posiekanych w drobną kostkę lub zmielonych (mielemy tak, aby widoczne były kawałki orzechów)
- niewielka ilość mąki do oprószenia ciasta podczas wałkowania

Sposób przyrządzenia:

SYROP

Do garnka z wodą dodajemy cukier, sok z cytryny i miód. Stawiamy na małym ogniu i podgrzewamy do całkowitego rozpuszczenia, co jakiś czas mieszając. Syrop doprowadzamy do zagotowania i gotujemy go przez 2-3 minuty, aż lekko zgęstnieje. Odstawiamy do całkowitego wystygnięcia.



CIASTO

Blaszkę na ciasto (26x18 cm) smarujemy rozpuszczonym masłem. Ciasto francuskie wyjmujemy z lodówki, dzielimy na 3 równe części. Pierwszą część delikatnie oprószamy mąką i rozwałkowujemy do wielkości blaszki. Wkładamy je do formy, a wierzch smarujemy za pomocą pędzelka rozpuszczonym masłem. Orzechy nerkowca, migdały oraz 50 g pistacji mieszamy i dzielimy na dwie równe części. Połowę wysypujemy na ciasto w blaszce. Warstwę przykrywamy drugim blatem ciasta francuskiego i powtarzamy czynność. Ostatni (wierzchni) płat ciasta układamy na warstwie z orzechami. Starannie dociskamy brzegi ciasta. Ostрым nożem kroimy (aż do dna formy) równoległe linie w odstępach 4-5 cm, tak aby powstały kwadraty. Wierzch baklavy smarujemy rozpuszczonym masłem i wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C (termo obieg) lub 190°C (bez termo obiegu), pieczemy przez około 40 minut (do momentu, aż ciasto podrośnie i nabierze lekko złotego koloru). Jeśli ciasto zaczyna się zbyt szybko rumieć, przykrywamy je folią aluminiową. Pod koniec pieczenia posypujemy baklavę pistacjami.

Ciasto po wyjęciu z pieca polewamy wystudzonym syropem wzdłuż naciętych linii. Odstawiamy do wystudzenia.



Sos tzatziki



Składniki:

- ½ duży ogórek
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki najwyższej jakości oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 500g jogurtu greckiego
- 1 mały bukiet świeżego kopru kilka gałązek świeżej mięty
- 1 cytryna
- opcjonalnie: 1 łyżeczka suszonej mięty

Sposób przyrządzenia:

1. Ogórka umyć i przekroić na pół. Wykroić nasiona. Pozostałą część ogórka zetrzeć na tarce.
2. Umieść starty ogórek na sicie, oprzyj go na misce i dodaj trochę soli morskiej. Zamieszaj i zostaw do wyschnięcia na kilka godzin lub na noc w lodówce. Mieszaj od czasu do czasu, wypychając płyn łyżką.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



3. W międzyczasie obrać i drobno zetrzeć lub zmiażdżyć czosnek, a następnie połączyć z olejem w dużej misce.
4. Kiedy większość płynu opróżni się z startego ogórka, rozprowadź go na ręczniku i wysusz go. Połącz z mieszanką czosnku, a następnie wymieszaj z jogurtem do równomiernego rozprowadzenia.
5. Drobno posiekaj koperek i listki mięty, a następnie dodaj do mieszaniny jogurtu razem z wyciśniętym sokiem z cytryny i suszoną miętą (jeśli jest używana). Dopraw solą do smaku.



Ciasto orzechowe



Składniki:

- 7 jaj
- 9 łyżek cukru
- 9 łyżek bułki tartej
- 3 łyżki mąki
- 9 łyżek posiekanych orzechów
- 1 łyżka proszku do pieczenia
- 1 łyżka cynamonu

Sposób przygotowania:

1. Przeprowadź obróbkę wstępną składników.
2. Jaja utrzyj z cukrem na gładką masę.
3. Dodaj pozostałe składniki i miksuj do połączenia.
4. Piecz w temperaturze 170°C przez 40 minut.



Ciasto pomarańczowe



Składniki:

- 5 jaj
- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka oleju
- 1 szklanka mąki
- 1 szklanka mąki pszennej
- 1 proszek do pieczenia
- 1 pomarańcza

Sposób przyrządzenia:

1. Przeprowadź obróbkę wstępną surowców. Mąki przesiej i wymieszaj z proszkiem do pieczenia.
2. Z pomarańczy zrób miazgę.
3. Powstałą masę pomarańczową połącz z pozostałymi składnikami.
4. Miksuj do powstania jednolitej masy.
5. Piecz w 170°C przez 40 minut.



Kataifi - greckie ciasteczka



Składniki:

- 45 dag mrożonego ciasta filo
- masło
- po 15 dag mielonych orzechów włoskich i migdałów
- po 10 dag rodzynek sułtańskich i suszonych moreli pokrojonych w cienkie paseczki

Syrop:

- 1 szklanka płynnego miodu
- 1 szklanka wody
- sok z jednej cytryny
- 1/2 szklanka cukru
- bakalie do dekoracji



Sposób przyrządzenia:

1. Rodzynki i morele namocz w letniej wodzie. Odcedź, a następnie wymieszaj z mielonymi orzechami i migdałami.
2. Ciasto podziel na pasma o szerokości ok. 5 cm. Posmaruj roztopionym masłem. Na brzeg nanieś małą garstkę farszu i zwiń w rulon. Powtarzaj aż do wyczerpania składników.
3. Gotowe ruloniki ułóż w wysmarowanej masłem blasze. Piecz ok. 30 minut w temperaturze 180°C na złoty kolor.
4. Przygotuj syrop: do garnka wlej miód, wodę i sok z cytryny. Dodaj cukier i gotuj przez 15 minut. Zestaw z ognia i przestudź.
5. Gorące ciastka polej przygotowanym syropem i posyp bakaliami.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Prace wykonali uczniowie Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego imienia Władysława Stanisława Reymonta w Sokołowie Podlaskim pod przewodnictwem wychowawcy – Władysławy Eugenii Kiciak.

- Kuba Mischczuk
- Magdalena Rytel – Kuc
- Dominika Wyszomierska
- Dominika Zielińska
- Katarzyna Zygmunt

