



**Кулинарные
шедевры мира**

Греческая кухня шаг за шагом



Греческая кухня шаг за шагом



Греческая кухня считается одной из самых вкусных и здоровых в мире, ее блюда просты в приготовлении. Основой всех рецептов являются продукты высшего качества, умелое сочетание которых порождает настоящие кулинарные шедевры. Что же делает греческую кухню настолько оригинальной? Без сомнения, солнце и пышная растительность: большое разнообразие овощей, фруктов и душистых трав. Море тоже вносит свой вклад, доставляя к греческому столу свежайшие рыбу и морепродукты. Не стоит также забывать и о развитии животноводстве (в частности, разведении овец). Вдобавок вся греческая кухня приправлена древними кулинарными традициями.





[Содержание



ВВЕДЕНИЕ

- 6 **Вкус солнца и простота**
- 8 **Особенности кухни**
На стыке культур
Не очень греческий Эпир
Островная кухня
На здоровье!
Особенности юга
Родина «Метаксы»
Главный ингредиент – солнце
- 10 **Основные продукты**
- 12 **Празнуем и едим!**
Праздничные десерты
Главный праздник весны
Печальный ритуал
Возрадуемся!
- 14 **Кухонная посуда**

- 16 **Страна оливок**
Рождение оливкового масла
Лучшее из лучших
Священное дерево
Просим к столу
Символ изобилия
- 18 **Морские дары Посейдона**
Блюда из рыбы
Как раньше хранили рыбу
Плоды греческих морей
Драгоценные креветки
- 20 **Рыба и морепродукты**
- 22 **Греческие сыры**
Сыр фета
- 24 **По следам божественного Диониса**
Колыбель виноделия
Миллионы гектолитров
Крепкий узо
Символ Греции
- 26 **Специи и сухофрукты**
Греческие деликатесы





РЕЦЕПТЫ

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 30 | Греческий салат | 76 | Козленок с фасолью
Лепестки с говядиной |
| 34 | Долма
Долма с мясной начинкой | 82 | Осьминог в красном вине
Осьминог в маринаде |
| 40 | Оладьи из цуккини
с йогуртовым соусом
Овощные оладьи | 88 | Василопита
Василопита с добавлениями |
| 46 | Пасхальный суп Магирица
Суп из потрохов | 92 | Миндальные груши |
| 52 | Фасолевый суп
Легкий фасолевый суп | | |
| 58 | Креветки с соусом фета
Острые креветки | | |
| 64 | Мусака с баклажанами
Вегетарианская мусака | | |
| 70 | Пирожки с бараниной
Фаршированные «мешочки» | | |



Вкус солнца и простота

В кухне различных регионов Греции есть много общего: как используемые ингредиенты, так и классические кулинарные ритуалы. Мужчины пьют узо в тавернах, в то время как женщины занимаются приготовлением блюд. Здесь всем заправляют сыры, пропорции коровьего, овечьего и козьего молока в которых варьируются в зависимости от местных особенностей их изготовления. То же самое относится и к вкуснейшим гратенам из мяса и овощей, которые зачастую, на первый взгляд, отличаются лишь пропорциями овощей. Но главное, что объединяет всех греков – это радость нахождения за одним столом, который ломится от изобилия простых блюд, в кругу друзей и семьи.

Чтобы понять характер греческой кухни, стоит взглянуть на карту страны и вспомнить некоторые исторические факты. Греция граничит с Албанией, Македонией, Болгарией и Турцией, также здесь сказывается влияние Италии. История Греции изобилует конфликтами, однако контакт с различными культурами только обогатил греческий взгляд на мир и привнес яркие цвета в греческую кухню.



Греки не очень следуют классическим кулинарным рецептам. Зачастую как повара-любители, так и профессионалы готовят по наитию. Основой же этого кулинарного творчества являются семейные традиции, которые передаются из поколения в поколение.

Греция постепенно меняется, но кулинарные традиции остаются.

Греция занимает южную часть Балканского полуострова, а также многочисленные острова, рассредоточенные в омывающих ее морях: Ионическом, Эгейском, Средиземном и Критском. Субтропический средиземноморский климат благоприятствует культивации растений, луга служат идеальными пастбищами для скота, а воды изобилуют рыбой.

Эпир и Ионические острова

Горный Эпир, открытый всем ветрам Ионического моря, является раем для заводчиков овец и коз. Отсюда на греческий рынок поступает около трети мяса, лучшие сорта сыра фета, а также... знаменитая долма! Ионические острова поставляют для остальной части страны первоклассное оливковое масло, виноград, цитрусовые и другие фрукты.



Македония и Фракия

На древние кулинарные традиции этой области большое влияние оказала кухня соседей. Сегодня баранина с грушами соперничает с soutzoukakia – фрикадельками из Смирны, или тарханой (tarhana) – сливочным супом родом из Турции.



Фессалия и Центральная Греция

Равнинная часть Фессалии, испещренная реками, является наилучшим местом для выращивания зерновых культур, винограда, табака, оливок и цитрусовых. Gryko castano – вкусная каштановая паста с медом и ароматом цветов апельсинового дерева – главный деликатес Центральной Греции.



Аттика и острова Эгейского моря

Хотя в настоящее время Аттика является промышленным районом, здесь осталась традиция выращивания виноградной лозы и производства вина. Прекрасный климат на островах Эгейского моря способствует культивации всех культур.



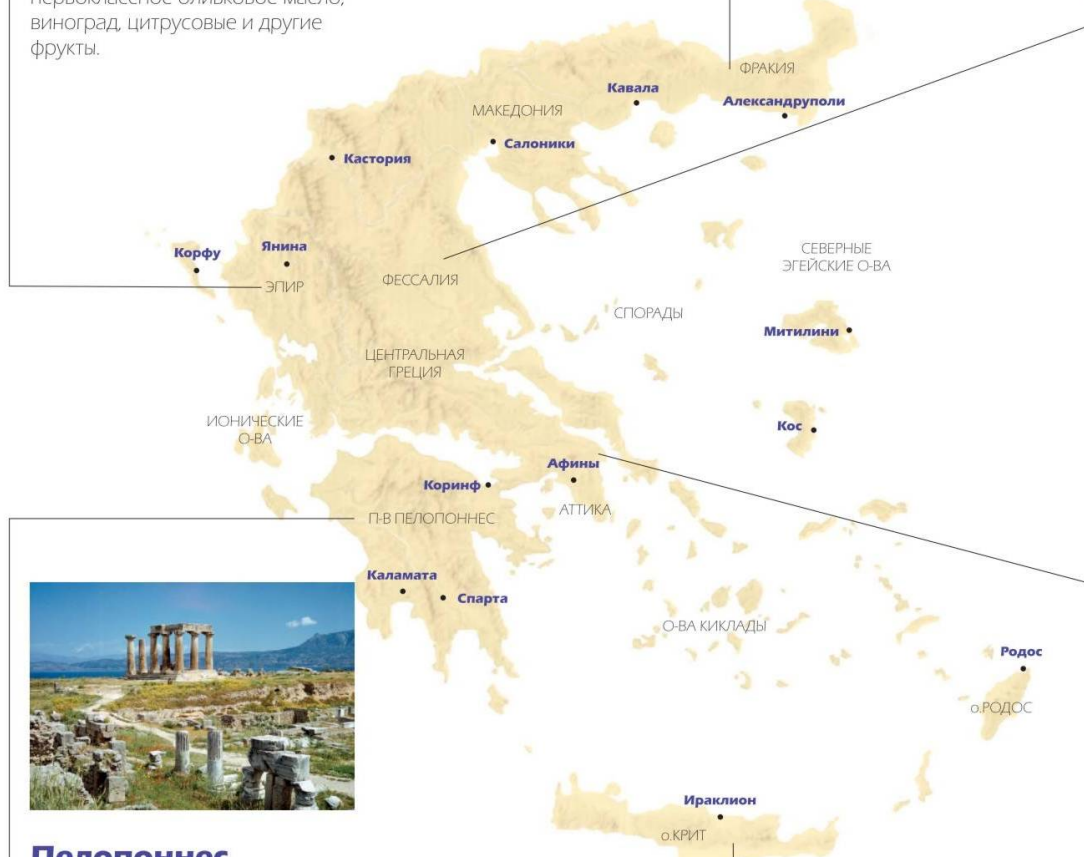
Пелопоннес

Разнообразие ландшафта полуострова Пелопоннес позволяет этому региону не импортировать пищевые продукты. Традиционными блюдами являются fakes – чечевица с оливками, лимонным соком и зеленью, и kaimaki – сливочный крем, который подают с сухофруктами и медом, либо с пастой.



Крит

Жители Крита отличаются долголетием. Может быть, секрет их отличного здоровья заключается в регулярном потреблении одного из лучших в мире оливковых масел холодного отжима. На острове растут более тридцати пяти миллионов оливковых деревьев.



Особенности кухни

На стыке культур

Фракия и Македония – это те регионы Греции, где наиболее ярко проявляется смешение кулинарных традиций восточных и балканских стран. Одна из них – использование натурального йогурта, который со временем стал основным ингредиентом греческой кухни.

Во времена турецкой экспансии в Грецию приходит знаменитый клефтико. Его го-

товили воины в горах, жаря мясо в небольших ямках в земле, чтобы дым, идущий от костра, не выдавал их. И по сегодняшний день в северной части страны готовят традиционные блюда, которые сочетают мясо и овощи, – например, ягненок с артишоками и помидорами. С востока в Грецию также пришла баклава – необычайно вкусная и ароматная сладость.



Не очень греческий Эпир

На западе страны, прилегая к Фессалии, находится округ Эпир. В местной кухне выделяются сыры, сделанные из молока горных коз, а также морепродукты с побережья. Особой популярностью пользуются блюда близлежащей Италии – рыба на гриле и мясо. Также здесь производится знаменитое греческое вино с ароматом смолы – рецина.

Островная кухня

Среди более тысячи греческих островов многие выделяются местными кулинарными особенностями. Острова Эгейского моря искушают десертными винами с острова Самос и мастикой (сладким ликером), который является специализацией острова Хиос. Родос подарил миру напиток из розы, а Наксос – лимонный ликер китро. Кухня Ионических островов включает как блюда из рыбы и морепродуктов, так и приготовленные на основе овощей и мяса. Здесь пьют также имбирное пиво, цизибиру, обладающую оригинальным вкусом. Эти острова также славятся миндальными пирожными и ликером из кумквата. В некоторых регионах Греции ощутимо влияние итальянской кухни. Известное блюдо острова Корфу – пастицио, греческая версия итальянской лазаньи, в которой тонкие слои пасты заменились на слои из макарон.



Теплые моря и высокие горы: Греция так же разнообразна, как и ее кухня.



Греки отказываются признавать какое-либо влияние Турции на их национальную кухню, и даже кофе по-турецки они называют «кофе по-гречески».

Греческая кухня не настолько разнообразна, как, например, итальянская, в которой кухня Сицилии не имеет ничего общего с миланской или венецианской. Хотя в Греции тоже существуют некоторые различия между кухнями разных регионов страны.



Главный ингредиент – солнце

Крошечная Аттика могла бы остаться незамеченной на кулинарной карте Греции, если бы не Афины, сочетающие в себе все особенности греческой кухни. Здесь можно отведать классические блюда, например, фаршированные

виноградные листья (долму) или мусаку. А также вкуснейшие йогурты, вина и оливковое масло, сыры и морепродукты, подаваемые со свежими овощами. Для туристов разработаны специальные гастрономические маршруты.



На здоровье!

Население острова Крит имеет возможность наслаждаться ликером местного производства, созданным путем перегонки жмыха, – цикудией.

Особенности юга

Уже давно диетологи признают Крит территорией с одним из самых здоровых питаний в мире. Его секрет – правильные пропорции продуктов отличного качества. Критяне превосходят своих соседей в количестве потребляемого олив-

кового масла и фруктов; они используют только черный хлеб и много овощей, а также едят мало мяса. Критские блюда очень острые, типичными примерами являются гратены с сыром и овощами, потроха, улитки и рыба на гриле.



Родина «Метаксы»

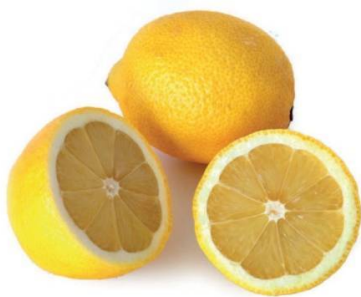
Кроме вин высокого качества, на Пелопоннеском полуострове изготавливают «Метаксу» – смесь бренди и вина с ярким насыщенным вкусом.



Основные продукты

Лимон ↓

Несмотря на свой ярко выраженный вкус, лимонный сок является ингредиентом на удивление нейтральным. Например, при добавлении к рыбе он не затеняет ее вкус; кроме того, его химический состав создает реакцию, которая удаляет неприятный запах блюда.



Зеленые оливки →

Известные на протяжении тысяч лет, оливки пользуются большой популярностью в греческой кухне; они идеальны в качестве закуски или как ингредиент различных блюд. Это еще зеленые плоды оливкового дерева, имеющие горький вкус, который не меняется до проведения особой обработки.



Виноградные листья ↑

Известные с древних времен, сегодня приобретают все большую популярность. Фаршированные мясом и овощами, они имеют неповторимый вкус. В кухне используются как свежие, так и сушеные виноградные листья.



Оливковое масло ↑

Греческое оливковое масло считается одним из лучших в мире. Его вкус и запах ни с чем не сравнимы. Употребляемый уже тысячи лет, этот продукт является одним из основных составляющих средиземноморской диеты.



Помидоры ↓

Этот овощ настолько популярен, что лето в Греции называют «помидорным сезоном». Некоторые сорта помидоров различных цветов растут только в этой части мира. Смешанные с сыром и оливковым маслом, сушеные, жареные или фаршированные, их можно есть в любое время.



Орегано ↓

Эта ароматная трава, растущая как на греческих лугах, так и в домашних садах, подчеркивает вкус многих блюд. Кроме того, считается, что орегано обладает целебными свойствами. Например, его используют в качестве домашнего средства от кашля.



← Маслины

Цвет маслин зависит от того, сколько времени они оставались на дереве. Нужно заметить, что Греция является одним из основных мировых производителей черных маслин, причем самые вкусные – родом с Пелопоннеса.



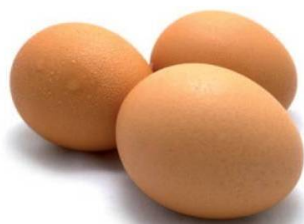
Гранаты ↑

Древние считали гранат плодом Афродиты, богини любви, и сегодня его семена бросают под ноги молодоженам, чтобы принести счастье и удачу. Масло из его семян используется для приготовления тортов и салатов, а кислый сок этого фрукта служит отличным заменителем лимона.

Основные ингредиенты греческой кухни характерны для всего Средиземноморья: оливковое масло, лук, помидоры, баклажаны... А такие типичные для греков продукты как баранина или виноградные листья имеют восточное происхождение.

Яйца →

Еще одним распространенным ингредиентом греческой кухни являются яйца. Например, они входят в состав известного супа аголемоно (avgolemono), вместе с рисом и лимонным соком. В Пасхальную неделю яйца добавляют в традиционный хлеб, который называется lambropsoma.



← Мясо ягненка

О важности значения, которое играет этот вид мяса для греков, дают представление древние мифы, в которых упоминается мясо ягненка и баранины. Этот нежный вид мяса требует тщательной подготовки, особенно учитывая то, что греки знают десятки интересных рецептов его приготовления.



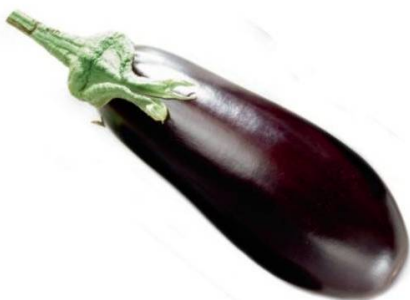
Баклажан ↓

Любопытен факт, что уровень холестерина в крови не повышается, если в жирное блюдо добавляются баклажаны. Этот овощ богат калием и клетчаткой, может быть использован для приготовления мусаки, запеканок, а также для фаршировки.



Огурец ↑

Огурец является важным ингредиентом многих соусов (например, знаменитого соуса тцадзики – смесь йогурта, огурца и чеснока) и салатов. Его нежный вкус отлично сочетается с различными видами сыра.



Артишоки →

С древних времен артишоки использовались как средство от проблем с печенью. Этот овощ содержит множество веществ, которые благотворно влияют на выделение желчи, переваривание жиров, снижение уровня холестерина и регенерацию клеток печени.



↓ Бальзамический уксус

Этот продукт, производящийся на основе виноградного сока, имеет темный цвет и сладковатый вкус. Прекрасен в качестве заправки для салатов и маринадов, а также отлично сочетается с фруктами и десертами.



Винный уксус ↑

Изготавливающийся из белого вина, винный уксус используется как заправка для салатов, улучшает вкус супов из свеклы, сладких и кислых блюд. Греческая кухня немыслима без этого продукта.



Красный лук ↑

Традиционный ингредиент греческого салата и многих других блюд пришел в Грецию из южной Италии. Высоко ценится в том числе за свой острый и сладкий запах. Красный лук настолько сочен, что из него даже можно делать... варенье.

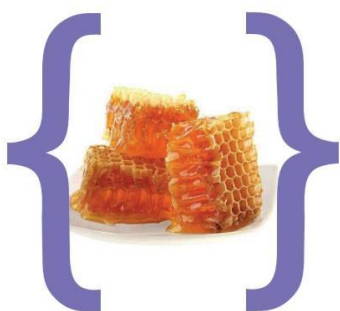
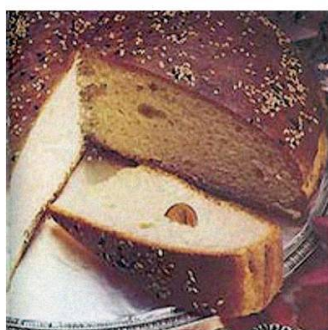
Празднуем и едим!

Праздничные десерты



Один из пирогов, который традиционно выпекают зимой к Новому году, – это равани (ravaní) – нежный пирог из манной крупы. Также довольно популярно курабье – миндальное печенье, посыпанное сахарной пудрой. Зачастую выпечка обсыпается измельченным миндалем, в память о специи, принесенной одним из трех волхвов новорожденному Иисусу. Еще один традиционный праздничный десерт – печенье melomakárona с ароматом апельсина; пончики loukoumádes, пропитанные медом и обваленные в сухофруктах, и melópita, вкуснейший пирог на основе меда, лимона и сыра, по своей консистенции напоминающий итальянскую рикотту.

С древних времен эта выпечка приносилась как подаяние богам во время религиозных праздников. Издравна традиционным блюдом считалась баранина, однако с недавних пор греки готовят индейку. В день Святого Василия, основателя греческой церкви, греки выпекают пирог, который называется василопита. Традиционно на нем рисуют знак креста, а после разрезают и делят между членами семьи. Тот, кто найдет в пироге монетку-сюрприз, будет иметь удачу весь следующий год. Употребляется этот пирог тоже по-особенному: первые три куска съедаются, согласно традиции, за Христа, за дом и за бедных.



В Древней Греции мед использовался не только для подслащивания вина, но и для особой выпечки – подношения богам. Сегодня главный рождественский деликатес – это меломакарона, печенье с орехами, пропитанное медом.



Главный праздник весны

В Греции Пасхе предшествует Страстная неделя (Megali Ewdomada), которая заканчивает Великий пост. До поста, который длится 40 дней, греки отмечают окончание Карнавала (apokries). В праздники традиционными блюдами являются тарамосалата – салат из рыбной икры и картофеля, лагана – пресный хлеб, и местная халва – сладость на основе меда и молотого кунжута. Пасхальные праздники начинаются с понедельника. В Святую Среду греки идут в церковь, где священник благословляет оливковое масло и орегано, которые по всеобщему мне-

Праздники для греков – словно глоток свежего воздуха среди года напряженной работы. Они следуют традициям православной церкви, смене времен года и полевым работ. Праздники – это отличный повод для семейных встреч и приготовления разнообразных особенных блюд.



нию обладают живительной силой. В Святой Четверг принято окрашивать яйца в красный цвет и выпекать tsurekia – пасхальные булочки в форме круга или креста, по концам которого кладут красные яйца, а в середину белое. В ночь со Святой Субботы на Святое Воскресенье греки поздравляют друг друга словами «Christos anesti», что означает «Христос Воскрес!» и начинаются главные празднования. Вся семья воссоединяется за столом, ломаясь от яств: подают жареного ягненка и магирицу – суп из потрохов ягненка, приправленный яичным соусом с добавлением лимонного сока. Стол украшают яйцами, окрашенными в красный цвет, что символизирует кровь Христа. Также на стол ставятся сладости, сухофрукты и орехи.

Печальный ритуал

В Греции традиционно готовят блюдо, напоминающее польскую кутью, которое употребляют в пищу в течение 40 дней после смерти близкого человека. Оно состоит из пшеничных хлопьев с фруктами и семенами граната. Каждый ингредиент имеет свое значение: пшеница символизирует вечную жизнь, фрукты – жизнь, а семена граната – связь между миром мертвых и ожиданием воскресения. Согласно древне-

греческим мифам, семена граната возникли из крови бога Диониса, которая пролилась на землю после его смерти. Также гранатовое дерево было единственным растением, которое давало плоды в царстве мертвых. Согласно одному из мифов, Аид – бог царства мертвых, заставил Персефону, дочь богини Деметры, съесть несколько гранатовых зерен, чтобы она никогда не смогла покинуть подземное царство.



Возрадуемся!

После 40-дневного поста, в Пасхальное Воскресенье, греки отмечают Воскресение Христа. Ночью запускаются фейерверки, а наутро, после праздничного завтрака, греки выходят на улицы на народные гуляния. Начинаются танцы (мужчины танцуют сиртаки), а музыканты играют веселую музыку.



Традиционный греческий напиток «узо» – это 48-градусный спиртной напиток с привкусом аниса.

Кухонная посуда

Кувшин с оливковым маслом ↓

В древние времена оливковое масло хранилось в амфорах и stamnos – греческих вазах. Сейчас им пришло на смену большое разнообразие стеклянной посуды меньшего размера: красиво оформленные кувшины, графины и бутылки.



Терка для сыра ↓

Греки добавляют тертый сыр во множество блюд, поэтому терка для сыра является незаменимым прибором на греческой кухне. Повара-любители используют простую терку, а профессионалы предпочитают автоматическую.



← Приспособления для чистки и нарезки овощей

Разнообразие овощей и способов их приготовления является ключевой особенностью греческой кухни, поэтому стоит обзавестись профессиональными приборами для их чистки и нарезки.



Поднос ↗

Как обыкновенный современный, так и старинный, разрисованный вручную, поднос украшает любой стол и является незаменимым в сервировке и подаче блюд.



Мельничка для перца ↓

Трудно представить себе греческое блюдо, в которое не добавляется свежемолотый перец. Поэтому это приспособление просто необходимо иметь под рукой во время приготовления пищи.



Формочки для соусов ↑

Каждая закуска, будь то соус цацики или паста из баклажан, требует особой сервировки. К счастью, выбор различных формочек и мисочек настолько широк, что каждый может украсить стол согласно своему вкусу и предпочтениям.

Греческая кухня характерна своей простотой, в ее основе лежат простые ингредиенты и использование нехитрых приспособлений. Но все же стоит познакомиться с ними, чтобы приготовить традиционные греческие блюда.

Кастрюля ↓

Домашняя утварь на греческой кухне поражает своей практичностью. Наиболее распространенными являются кастрюли самых разных размеров. Без них было бы трудно готовить супы и многие другие блюда.



Шампуры для шашлыков ↓

Традиционные кухонные приспособления – шампуры для шашлыков – незаменимы на греческой кухне.



← Саганаки

Сковорода не очень большого размера, в которой готовят такие традиционные вкуснейшие блюда, как хрустящий жареный сыр касэри или же креветки, приготовленные по особому рецепту.

Ступка →

Практичная ступка, которая может быть различных форм и размеров, – классический сувенир, привозимый из Греции. Каждый, кто постигает азы греческой кухни, найдет этот прибор весьма полезным, например, для перемалывания специй и других продуктов.



↑ Скалка

Обычная скалка без ручек традиционно используется греками для раскатки всевозможных видов теста. Обычно греки используют очень длинные скалки, которые иногда достигают 70 см в длину.

Страна оливок

Рождение оливкового масла

Оливки растут на низких вечнозеленых многолетних деревьях с витыми стволами, возраст некоторых из них достигает 2000 лет. Сбор оливок в Греции начинается в середине осени. Ветви осторожно трясут специальной пластиковой или деревянной палкой и спелые плоды падают на полотно, развернутое под деревом. Затем оливки складываются в

Свеже-выжатое оливковое масло имеет насыщенный цвет и сильный запах.

джутовые мешки и, как правило, в тот же день отправляются под пресс. Их моют, а затем измельчают или перемалывают. Главная часть процесса – прессовка. Вся жидкость из масла сливается при помощи центрифуги, а потом оно разливается в бутылки. Оливковое масло, изготовленное таким способом, приобрело известность во всем мире.



Лучшее из лучших

Оливковое масло, производящееся в округе Каламат на Пелопоннесе, считается одним из самых лучших в мире по своему качеству. Также популярностью пользуется масло из Халкидики, изготавливаемое из местного со-

рта огромных оливок. Критское масло характерно своим мягким вкусом. А масло Теофилус с острова Лесбос славится нежной консистенцией, оно названо в честь кулинарного эксперта Теофилуса Ватфидиса.

Священное дерево

Оливковые рощи – типичный средиземноморский пейзаж. А оливки и их производные для греков – незаменимая основа питания. Кроме того, оливковое дерево считается священным. Согласно одному из греческих мифов, столица Греции была названа в честь богини Афины, которая подарила его жителям первый саженец. Оливковое масло стало служить как топливом для ламп, так и продуктом питания. Нашлось применение даже для листьев этого дерева. Когда Геракл бросил вызов своим братьям принять участие в соревновании, он хотел каким-либо образом наградить победителей и придумал в виде награды скромный венок из дикого оливкового дерева, которое он посадил на Олимпе. Спортсмены того времени также смазывали свое тело оливковым маслом, чтобы подчеркнуть его красоту. Гомер называл масло жидким золотом, подтверждая тем самым его значимость для греческой экономики, так как в свое время его покупали даже фараоны Египта. Неудивительно, что 60% сельскохозяйственных земель Греции заняты под выращивание оливковых деревьев. На них растут более 132 миллионов деревьев, которые дают около 350 000 тонн оливкового масла в год.



Греческие оливковые масла имеют насыщенный вкус и аромат. В бассейне Средиземного моря выращивается европейская оливка, одна из 35 различных видов оливок.

Французский писатель Жорж Дюамель сказал: «Средиземноморье заканчивается там, где заканчивается оливковая роща». Блюда, в составе которых нет оливкового масла, нельзя назвать греческими – так можно перефразировать его изречение.



Великолепные древнегреческие амфоры, в которых ранее греки хранили оливковое масло, сейчас представляют большую художественную ценность и хранятся в музеях.

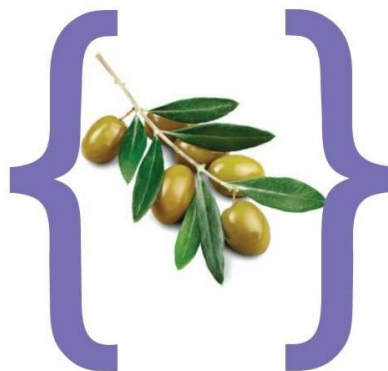
Просим к столу

Греки всегда начинают трапезу, передавая друг другу корзину местного хлеба псоми и миску с оливковым маслом. Оливковое масло высокого качества наливается на тарелку, в него макается белый хлеб. Таким образом утоляется голод в ожидании основных блюд.

Оливковое масло используется для замешивания теста для хлеба, оно является одним из девяти ингредиентов фануропиты – традиционного постного кекса, который готовится по случаю праздника в Сант-Фанурио, а также



используется в блюдах, которые готовят во время Пасхи и Рождества.



Сначала на оливковых деревьях появляются белые цветы, которые позже превращаются в серо-зеленые плоды. Созревая, оливки приобретают темно-фиолетовый или черный цвет.

Символ изобилия

Оливковые деревья начали выращиваться на острове Крит с 3500 года до Рождества Христова. В христианской вере стали символизировать мир и процветание.



Морские дары Посейдона

Блюда из рыбы

Самой желанной для греков рыбой, а следовательно и самой дорогой, являются бабулька, золотистый лещ и морской окунь. Также довольно популярны дорада, скумбрия, морской ерш и тунец. Однако, в связи с избыточным выловом этих видов рыб, их поголовье начало стремительно уменьшаться, что привело к тому, что греки чаще стали употреблять в пищу мелкую рыбешку и моллюски. Настоящим лакомством являются маленькие рыбки из семейства окуневых, которых жарят с головой и подают с лимоном. Из ската варят наваристый суп или просто зажаривают. Также весьма популярным является морской



еж, чью икру зачастую едят в сыром виде и которая является известным афродизиаком. Чтобы не уколоться о его острые иголки, перед потрошением их обрезают специальными ножницами.

Как раньше хранили рыбу



В Греции сохранился ценный экземпляр поваренной книги, написанной в V веке до н.э. Митайкосом. Она содержит рецепты блюд из рыбы и

подтверждает тот факт, что испокон веков греки слыли мастерами приготовления и хранения рыбы. Рыбу жарили на оливковом масле, поливали различными соусами и посыпали сыром, мариновали в специях, импортируемых с Дальнего Востока. Для продажи за рубеж рыбу консервировали в соли или соленой воде. Соленая или высушенная на солнце, рыба долго хранилась, а ее приготовление всегда было особенным ритуалом. В свежем виде ее даже использовали для изготовления медикаментов и косметики.

Плоды греческих морей

Грекам очень нравится осьминог. Мясо этого головоногого моллюска с восемью ногами очень жесткое и требует много усилий в приготовлении. У рыбаков есть своя система: схватить осьминога за голову и несколько раз ударить о камни. В домашних условиях, перед приготовлением, осьминога можно отбить кухонным молотком. По мнению греков, жареный осьминог – идеальная закуска к узо. В тавернах обычно подают осьминога на гриле. В греческих домах его обычно тушат, например, со шпинатом, в красном вине и подают с макаронами в форме рисовых зерен – орзо. Кроме осьминога, большую популярность в Греции имеют кальмар и каракатица, которые являются традиционным блюдом во время карнавала и либо жарятся на оливковом масле две-три минуты, либо долго варятся. Летом эти морепродукты можно встретить в меню любой прибрежной таверны.

С древних времен греки засушивают осьминога и каракатицу на зиму. Да и сейчас на греческих островах можно увидеть этих моллюсков, развешанных на веревке под солнцем, словно одежда.



«Рыбный кризис», охвативший всю Европу, сказывается и на Греции, где правительство позволяет летнюю рыбалку с использованием света в качестве приманки и с множеством крючков на одной леске.

В греческой кухне рыба и морепродукты занимают такое же важное место, как и мясо или овощи. А на островах имеют еще большую популярность. Летом выбор рыбы значительно меньше, так как с середины мая до середины октября в стране запрещена ловля рыбы сетями.



В Греции, омываемой четырьмя морями, свежая рыба и морепродукты вносят разнообразие в классическую греческую кухню.

Драгоценные креветки

Жители Пелопоннеса едят мидий и других моллюсков, однако их любимое лакомство – это маленькие креветки гаридес. Рецепт их приготовления очень прост: бросить ненадолго на сковороду или зажарить на гриле, а затем добавить чеснок, петрушку, оливковое масло и лимонный сок. Иногда к ним добавляют помидоры, нарезанные кубиками.



Рыба и морепродукты



1



2



3



4



5



6

1. Креветки

Креветки – источник протеинов, витаминов группы В и ценного селена. Их необходимо употребить в пищу или заморозить в течение 24 часов после того, как они были выловлены из моря.

2. Мидии

Сезон мидий в Греции начинается в сентябре и заканчивается в апреле. В этот период они особенно вкусные.

3. Устрицы

Устриц стали разводить еще в Средние века. Сегодня они считаются деликатесом. Их сочное мясо обычно употребляют сырым. После того, как устрицу вскрывают, ее сбрызгивают соком лимона, посыпают перцем и «выпивают» прямо из раковины. Также устрицы можно приготовить на гриле или запечь.

4. Скот

Перед приготовлением мясо этой рыбы необходимо хорошенько вымыть. В ней нет костей, она сочная и сладкая.

5. Рыба-меч

Раньше можно было выловить рыбу-меч весом более 6 кг, однако сейчас такие экземпляры практически не встречаются. Но эта рыба до сих пор привлекает участников групповых рыбалок.

6. Тунец

Тунец с древности считается одной из самых ценных рыб в мире. Его довольно сложно поймать из-за большого веса, который может достигать 700 кг. На рынках наиболее ценится мясо голубого тунца. Зачастую вегетарианцы заменяют тунцом мясо, ведь он является источником витамина А и D.

Потрясающе вкусные блюда из рыбы и морских продуктов весьма привлекают туристов, путешествующих по Греции. Как приятно посидеть в таверне с видом на голубые волны в кругу семьи и друзей и выбрать что-либо оригинальное из меню, полное изысканных яств.



7. Омар

Омар – самый вкусный из морских ракообразных. Его белое мясо – сочное и нежное, а весит он от 450 до 900 грамм.

8. Камбала

Эта рыба из семейства камбалообразных может достигать до 100 см в длину и весить до 25 кг. Ее белое мясо очень вкусное и совсем не жирное. Настоящий деликатес греческих таверн!

9. Скумбрия

Скумбрия, одна из самых полезных морских рыб, популярна во всем мире. Регулярное употребление скумбрии позволяет поддерживать здоровье кожи и укрепляет сердечную мышцу, сокращает риск раковых заболеваний, а также улучшает зрение и функции мозга. Вещества, содержащиеся в ее мясе, позволяют предотвратить развитие старческого слабоумия.

10. Кальмар

Наиболее вкусные блюда из этого морепродукта – это кольца из его мяса в панировке, кальмар с овощами и рисом и салат с кальмаром. Кальмар также хорошо сочетается с другими морепродуктами. Перед приготовлением, его необходимо лишить наружной мембраны и вытащить внутренности, а после готовить в строгом соответствии с рецептом.

11. Осьминог

Съедобные части осьминога – это его щупальца, также называемые тентаклями. Мясо этого моллюска необычайно питательно. Чтобы мясо осьминога не было жестким, перед готовкой его следует отбить кухонным молотком. Далее его нужно промыть и варить на слабом огне 2-4 часа.

[Греческие сыры]

Кефалотири →

Сыр кефалотири делается из овечьего молока или смеси овечьего и козьего. Созревает примерно в течение трех месяцев. Имеет плотную консистенцию, желтый цвет и насыщенный вкус. Его зачастую готовят на гриле, так как он легко плавится при высоких температурах.



↓ Анфотири

Это древняя разновидность сыра мизитра. Он сухой и имеет творожистую структуру. Традиционно подается с медом, фруктами или в качестве закуски.



Гравиера ↘

Гравиера производится на Крите и в других регионах Греции. При приготовлении, чтобы придать сыру форму, его заворачивают в ткань, из-за чего образуются неровные края, – это является его своеобразной визитной карточкой. Этот твердый сыр имеет сладковатый вкус и используется при приготовлении различных блюд греческой кухни. Гравиера является самым популярным сыром после феты.



↑ Манури

Сыр манури производится на Крите и в Македонии из овечьего, коровьего или козьего молока – из сыворотки, оставшейся после производства сыра кефалотири. Традиционно его употребляют с медом. Сыр с нежной кремообразной консистенцией легко тает при высоких температурах и зачастую используется для приготовления десертов.



Если вы войдете в афинский магазин с греческими сырами, поначалу может показаться, что их разнообразие не велико. Однако необходимо помнить, что под одним и тем же названием могут скрываться абсолютно разные виды сыров.



Мизитра ↑

Этот вид сыра из овечьего молока производится во всех регионах Греции. Он имеет кремовую консистенцию и нежный вкус. Используется для приготовления разнообразных десертов, а также добавляется в салаты или тесто при выпечке хлеба.



Халуми ↑

Этот сыр производится главным образом на Кипре, но также и во всей Греции. Он изготавливается из овечьего или козьего молока, иногда с добавлением коровьего. На вкус халуми соленый и обладает полутвердой консистенцией. Этот сыр идеально подходит для салатов и для запекания на гриле. Жареный или на гриле, он отлично сохраняет свою форму. На Кипре его часто подают с дыней в качестве закуски.



← Формазла

Этот сыр родом из Арахова, маленького городка у подножия Парнаса, производится из овечьего или козьего молока. Обладает прекрасным вкусом и свежим запахом, он также является компонентом саганаки. Этим сыром часто угощают владельцы пансионатов, когда сдают комнаты гостям, что является своеобразным способом привлечения клиентов.

Сыр фета



Этот сыр известен в Греции на протяжении нескольких веков и происходит от итальянского «фетта», то есть ломоть. Может быть, потому что сыр такого рода, прежде чем опустить в рассол для хранения, разрезается на куски в форме прямоугольников. Сыр фета делается из овечьего или смеси овечьего и козьего молока и не может иметь жирность более 30%. Как правило, этот сыр довольно мягок, однако существуют также определенные сорта феты, достаточно плотные по консистенции и с ярко выраженным ароматом.

По следам божественного Диониса

Колыбель виноделия

Подобно греческим богам, которые пили амброзию, смертные греки пили вино. Древние греки относились к вину с уважением и считали, что оно делает жизнь приятнее и всячески способствует коммерческим связям, ведь для многих греческих городов вино являлось основой экономики. Также вино считалось неотъемлемым элементом любого застолья и позволяло приблизиться к богам. По-настоящему хорошее вино могли себе позволить только богатые, бедные же довольствовались вином более низкого качества. Античная Греция заслуженно считается колыбелью европейского виноделия. Техника выращивания виноградной лозы основывалась на древних традициях и совершенствовалась на протяжении веков. Греки производили вино в огромных объемах и для того, чтобы оно дольше хранилось, пришлось



разработать специальные методы его производства и хранения. По одному из методов, вино хранили в кожаных бурдюках, где оно после выпаривания воды сгущалось до консистенции меда, поэтому при употреблении его разбавляли горячей водой. Также древние греки приправляли вина специями и травами либо добавляли в него мед или оливковое масло, а иногда и смолу, после чего вино приобретало своеобразный аромат.



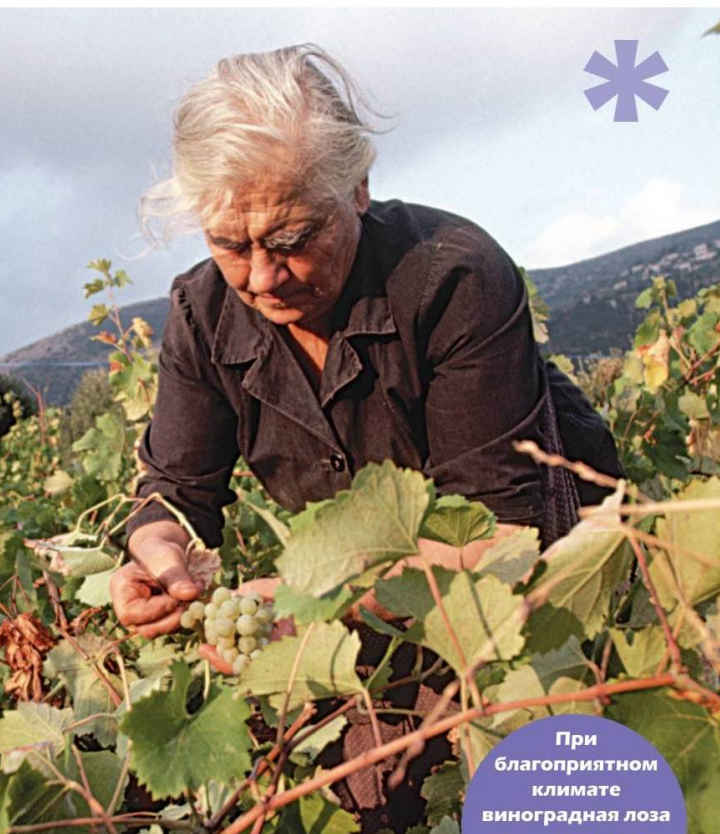
Дионис – бог плодородия и виноделия, был сыном Зевса. Обезумев, он блуждал по миру в компании сатир и менад. Главные торжества в честь этого бога прозвали дионисиями, во время которых участники празднеств входили в экстаз. В Риме бог виноделия звался Вакхом и в его честь устраивали вакханалии.



Миллионы гектолитров

В Греции культивируется множество разновидностей виноградной лозы, однако лишь некоторые из них играют важную роль в индустрии виноделия. На сегодняшний день Греция является самым крупным поставщиком винограда. Наиболее известный греческий сорт винограда, который сейчас культивируется во всем мире, произошел от штамма, известного еще в глубокой древности и пришедшего с острова Лемнос. Также в Греции выращиваются сорта, завезенные из-за рубежа. Однако эта страна в основном славится винами, которые производятся в небольших объемах на частных винодельнях.

Поговорка «истина – в вине» известна еще с древних веков. Более четырех тысяч лет назад в Малой Азии стали производить вино, далее к ней присоединились Египет, Китай и, наконец, Европа.



При благоприятном климате виноградная лоза может давать урожай на протяжении ста лет.

Местные производители используют древние штаммы, характерные для конкретного региона. Самыми известными сортами винограда среди красных вин считаются agiorgitiko и mavrodafni, а среди белых – savatiano, roditis и asirtiko. Современная Греция насчитывает около 150 000 гектаров виноградников и производит почти пять миллионов гектолитров вина в год. Основные винодельческие регионы Центральной Греции, наряду с островом Эвбея, – это Пелопоннес, Крит, а также Македония, Фракия и Фессалия. Кроме того, вина производят на Ионических островах и в Эпире.



Крепкий узо

Узо – это продукт перегонки сусла, оставшегося после производства вина, приправленный анисом и фенхелем. Этот крепкий напиток обычно подается вместе с водой в отдельном сосуде. Интересно, что при смешивании с водой узо становится молочно-белого цвета.

Символ Греции

Рецина – жемчужина греческого виноделия. Ранее этот напиток оставляли созреть в бочках, пропитанных смолой, вследствие чего он приобретал своеобразный аромат. Сегодня в виноградное сусло добавляют немного смолы альпийских сосен. Поклонники рецины ценят ее за оригинальный букет. Каждый год производится



около 500 тысяч гектолитров этого напитка, то есть 10% от общего объема производства вина в стране. Рецина – это, как правило, белое вино, однако также может быть красным или розовым. Обычно его подают охлажденным до температуры 8-10°C в стаканах из толстого стекла. Идеально подходит к рыбе, морепродуктам и легким блюдам из мяса.



Специи и сухофрукты

Гвоздика

Гвоздика – это высушенные бутоны гвоздичного дерева, его нераскрывшиеся цветы. Эта специя характеризуется особым ароматом и сильным вкусом и в основном используется как приправа. Кулинарные мастера предпочитают самые крупные бутоны, опуская гвоздику в воду, – отбирая те, которые пойдут на дно или, по крайней мере, зависнут в вертикальном положении. Гвоздика прекрасно подчеркивает вкус жареных и острых блюд, также ее добавляют в десерты.



Корица



Хоть корица и считается самой древней специей, греки и римляне начали использовать ее в кулинарии лишь в III-IV веке нашей эры. Корица является незаменимым ингредиентом множества десертов, горячих блюд, колбасных изделий и мармелада и используется как в виде порошка, так и в виде палочек. Греческие повара соревнуются между собой в способах использования этой специи: от тушеного мяса с корицей до запеченного пастificio, который значительно отличается от классического пастificio именно этим своеобразным коричневым привкусом.

Орехи

Удивительно, но ореховые деревья на юге Европы способны плодоносить на протяжении 500 лет, предоставляя свои листья, кору, питательные орехи и масло. Греческие десерты немыслимы без толченых орехов, которые также добавляются в йогурт и различные горячие блюда. По мнению диетологов, орехи обладают высокой пищевой ценностью. Дерево также очень ценится как строительный материал.



Греческие деликатесы



Миндальные груши

Чувство юмора греков не знает границ – в том числе и в кулинарии. Когда во время какого-либо торжества к столу подают эти груши, как правило, кого-то ждет сюрприз, ведь не все знают об истинных ингредиентах этого десерта.



Сладкие сигары

За скромным видом этих пирожных скрывается истинное наслаждение. Сладкие сигары готовятся из первоклассных ингредиентов: слоеного теста, орехов и специй, характерных для греческих кондитерских изделий.

Греческие блюда, известные по всему миру, ассоциируются с морем, солнцем и отдыхом. Специи и сухофрукты являются незаменимым элементом греческой кухни, придавая блюдам неповторимый вкус и аромат.

Миндаль

Миндальное дерево принадлежит к семейству розоцветных и имеет форму кустарника или небольшого дерева. В пищу употребляются его семена. Однако необходимо быть осторожными, так как отдельные разновидности миндаля могут быть ядовитыми. В греческой пищевой промышленности миндаль, в первую очередь, потребляется в натуральном или жареном виде, также из него делают миндальное масло и марципановую массу.



Анис



Изюм

Характерной особенностью греческих десертов и хлебобулочных изделий является добавление различных видов изюма. Греческий изюм уже многие годы держит марку лучшего в мире. Это сушеный на солнце виноград, который превращается в сухофрукт темного цвета. Самые известные сорта происходят из региона вблизи Коринфа. Изюм является важной частью греческого сельскохозяйственного производства.



Эта специя является плодом однолетнего растения и используется на протяжении веков в качестве средства, стимулирующего лактацию и улучшающего пищеварение, а также отхаркивающего, антибактериального и ветрогонного средства и мышечного релаксанта. Еще в первом веке нашей эры греческий ученый Диоскорид упоминал в своих трудах о полезных свойствах аниса. В качестве пряности его добавляют в блюда из риса, морепродуктов и овощей, а также используют для изготовления кондитерских изделий. Многие греки не могут себе представить алкогольные напитки без этого ингредиента. Декоративный сорт, ныне известный всему миру как звездчатый анис, родом из Китая и Вьетнама, где он используется уже на протяжении 3000 лет.



Пахлава

Турки оставили Грецию в 1830 году, и не по своей воле. Они оставили, кроме всего прочего, рецепт пирожных из слоеного теста с сухофруктами, называемых пахлавой (baklavas). Массу для теста можно приготовить дома или приобрести готовую.



Другие сладости

Греческие десерты способны удовлетворить самых привередливых, а также тех, кто хочет полакомиться без угрызений совести. Мед, йогурт, сухофрукты и другие дары природы являются популярными ингредиентами десертов и здоровой альтернативой конфетам.







РЕЦЕПТЫ ШАГ ЗА ШАГОМ >>

[Греческий салат

ИНГРЕДИЕНТЫ (6 порций)

250 г сыра фета

5 средних помидоров

2 средних огурца

1 большая красная луковица

1 чашка оливок (160 г)

ЗАПРАВКА

1/2 чашки (125 мл) оливкового масла

1/4 чашки (60 мл) уксуса из белого
вина

1 зубчик чеснока

1 чайная ложка сахара

1 чайная ложка свежего орегано

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

нож

разделочная доска

чашка

ложка

кувшин

блюдо

миска

НЕОЧИЩЕННЫЙ ОГУРЕЦ

В греческий салат не добавляется ни салатный лист, ни уксус, ни маринованные огурцы. Его особенный ингредиент – свежий огурец. Однако у многих возникает вопрос: очищать огурец от кожицы или нет? Огурцы экологического выращивания лучше добавлять вместе с кожицей, так как она содержит все полезные вещества.



Путешествуя по миру, многие греки удивляются, встречая свое традиционное блюдо в меню различных стран. Необычный вкус и простота приготовления этого салата сделали его известным по всему миру.



Греческий салат Шаг за шагом

»1 ПОДГОТОВКА



Помойте овощи и травы.

»2



Нарежьте помидоры.

»5



Добавьте винный уксус и сахар.

»6



Переложите толченный чеснок в миску с оливковым маслом и уксусом. Добавьте орегано. Перемешайте все ингредиенты, пока соус не приобретет однородную консистенцию.

»7



Порежьте сыр кубиками.

»8



Тонко порежьте лук. Смешайте все ингредиенты в сервировочном блюде.

»3



Слейте
жидкость
из оливок
и добавьте
к остальным
ингредиентам.

»4 **ЗАПРАВКА**



Для приготовления заправки налейте оливковое масло
в миску.

»9



ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Обильно
залейте
салат соусом
и подавайте
на стол.



[Долма

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

300 г виноградных листьев в рассоле

1 столовая ложка лимонного сока

0,75 чашки воды

1 столовая ложка оливкового масла

НАЧИНКА

1/4 чашки (60 мл) оливкового масла

1 луковица среднего размера,
мелко нарезанная

2 столовые ложки кедровых орешков

1/2 чашки (100 г) круглого риса

2 столовые ложки изюма

1/2 чашки воды

2 столовые ложки мелко нарезанной
петрушки

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

чашка

столовая ложка

нож

разделочная доска

миска

сотейник

большая кастрюля

большая тарелка

КЕДРОВЫЕ ОРЕШКИ

Очищенные кедровые орешки ценятся за их высокую питательную ценность. Сырые орехи – мягкие, нежные и слегка смолистые. После обжарки они становятся хрустящими, сладкими и очень ароматными. При приготовлении иногда их можно заменить на более экономичный вариант – миндаль или грецкие орехи. Но таким образом мы утратим уникальный, ни с чем не сравнимый «сосновый» аромат кедровых орешков.



Многие страны Средиземноморья и Востока спорят за статус родины этого рецепта. Но, скорее всего, своим происхождением он обязан Криту. Зачастую это блюдо подается в качестве аперитива.



[Долма Шаг за шагом

»1 ПОДГОТОВКА



Очистите
и тонко
нарежьте лук.

»2



Нарежьте свежую
петрушку.

»5



Добавьте
кедровые орешки
и слегка
обжарьте.

»6



Добавьте рис.

»9



Влейте воду.

>>3 НАЧИНКА



Налейте и разогрейте оливковое масло в сотейнике.

>>4



Положите нарезанный лук и обжарьте до слегка золотистого цвета.

>>7



Засыпьте изюм.

>>8

Осторожно смешайте все, чтобы рис впитал в себя масло.



>>10



Варите все на слабом огне в течение 10 минут, прикрыв крышкой, пока жидкость не впитается.

>>11



Снимите кастрюлю с огня и охладите подготовленную начинку. Добавьте петрушку в уже остывшую массу.

»» Долма Шаг за шагом

»»12

Промойте листья винограда в холодной воде, тщательно просушите и положите на стол прожилками вверх.



»»13

На каждый листочек положите две чайные ложки начинки.



»»16



Залейте водой и лимонным соком.

»»17



Накройте рулетики большой тарелкой на время приготовления. Тушите на медленном огне в течение 1 часа.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

»» Долма с мясной начинкой

Долма – фаршированные виноградные листья – является одним из самых популярных блюд греческой кухни. Нежные листья легко фаршировать различными начинками, выбранными в соответствии с вашим вкусом и предпочтениями. Наиболее популярные варианты – долма с фаршем и вегетарианская. Подается с соусами, благодаря чему любая повседневная трапеза превращается в настоящий праздник.

Для приготовления долмы с мясной начинкой на 6 персон понадобятся: 1 банка маринованных виноградных листьев (200 г), 1 кг смешанного фарша (говядина и свинина), 1 стакан риса, 1 нарезанная луковица, пучок петрушки или 3 столовые ложки сушеной петрушки, соль и перец по вкусу, сок 1 лимона, 1 лимон, оливковое масло, 1/2 стакана томатного соуса, овощной бульон для заливки. Промойте листья в холодной воде;

обдайте их кипятком, чтобы они стали более мягкими. Смешайте в миске мясо, рис (сырой), лук, петрушку, томатный соус и лимонный сок. Добавьте соль, перец и оливковое масло. Положите листья на разделочную доску яркой стороной вниз. На каждый лист выложите начинку и заверните. Полученные рулетики не обязательно перевязывать. Положите долму на дно кастрюли вместе с лимоном, разрезанным на чет-

вертинки. Залейте бульоном и накройте крышкой. Готовьте на среднем огне около 50-60 минут.



»14

Сверните лист с начинкой в плотный рулетик.



»15 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Положите рулетики в большую кастрюлю с толстым дном.

»18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Украсьте блюдо на ваше усмотрение. Подавайте долму с белым вином. Употреблять можно как в горячем, так и в холодном виде.



Оладьи из цуккини с йогуртовым соусом

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

5 (750 г) кабачков цуккини
1 луковица
1 чашка (75 г) муки
3 яйца
по 1 столовой ложке мелко
нарезанных базилика, петрушки
и орегано
масло для жарки
1 палочка корицы
соль и перец по вкусу

СОУС

натуральный йогурт 3/4 чашки
(180 мл)
1 огурец
1 зубчик чеснока
1 столовая ложка
нарезанной свежей мяты
2 чайные ложки лимонного сока
соль и перец по вкусу

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

чашка
нож
разделочная доска
большая ложка
большая миска
лопатка
миска
терка
сковорода
бумажные полотенца

ЦУККИНИ

Цуккини – одна из разновидностей кабачка – зачастую используется в блюдах высокой кухни. Рекомендуется для людей с проблемами пищеварения в качестве диетического продукта. В пищу употребляются не только его зеленые плоды, но и цветы. Фаршированные или в панировке, обжаренные на большом количестве масла, цуккини не только имеют прекрасный вкус, но также отлично смотрятся на столе.



Это мягкое и слегка хрустящее блюдо подается с йогуртовым соусом, чесноком и свежими помидорами. Может служить в качестве закуски или гарнира. Является идеальным дополнением к рыбе.



Оладьи из цуккини с йогуртовым соусом Шаг за шагом

»1 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Помойте цуккини.
Потрите их на терке.

»2



Очистите
и потрите лук.

»5



Добавьте яйца.

»6



Добавьте муку. Приправьте солью и перцем. Хорошо перемешайте.

»9



Придайте форму оладьям с помощью деревянной лопатки.
Обжаривайте до золотистого цвета.

»10



Осторожно
переверните
и обжарьте
с другой
стороны.

>>3



Измельчите орегано, базилик и петрушку.

>>4



Положите тертые цуккини в большую миску.

>>7

Разогрейте растительное масло в сковороде.



>>8

Большой ложкой осторожно выкладывайте массу на сковороду.



>>11

Снимите сковороду с огня и переложите оладьи из цуккини на бумажные полотенца, чтобы дать стечь жиру.



»» Оладьи из цуккини с йогуртовым соусом Шаг за шагом

»»12 соус



Раздавите зубчик чеснока ножом на разделочной доске.

»»13



Очистите огурец, удалите семена ложкой и потрите.

»»16

Добавьте измельченный чеснок, мяту и тертый огурец.



»»17



Приправьте солью и перцем, добавьте лимонный сок. Хорошо смешайте все ингредиенты.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

»» Овощные оладьи

Овощные оладьи можно делать из различных овощей с добавлением твердого сыра. Для приготовления данного блюда вам понадобятся: 3 стакана тертых овощей (например, одна большая картофелина, 1 небольшая морковь, кусочек тыквы, 1 луковица среднего размера), 3 яйца, 3 столовые ложки пшеничной муки, 3 столовые ложки тертого

сыра (например пармезана), 4-5 столовых ложек оливкового масла (для обжарки), 150 г копченого лосося (для украшения), соль и перец. Натрите мелко овощи. Слегка взбейте яйца, добавьте муку и затем овощи. Приправьте солью и перцем. Добавьте сыр. Оладьи обжаривайте с каждой стороны около 2-3 минут на среднем огне в горячем масле, слегка

придавливая. После обжарки уберите лишнее масло

бумажным полотенцем. Залейте йогуртовым соусом с укропом (смесь натурального йогурта и мелко нарезанного укропа). Блюдо можно украсить ломтиками лосося и помидоров.



»14

Очень мелко порежьте свежую мяту.



»15

Влейте в миску 3/4 чашки йогурта.



»18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Подавайте оладьи теплыми с соусом из йогурта.



Пасхальный суп Магирица

ИНГРЕДИЕНТЫ (6-8 порций)

1 столовая ложка оливкового масла
1 кг бараньей ноги
3 л холодной воды
1 луковица (средней величины)
1 чайная ложка черного перца горошком
2 лавровых листа
по 150 г хорошо промытых бараньих кишек, яичек и сердца
60 г сливочного масла
6 стеблей молодого лука
1 зубчик чеснока
1/3 чашки (65 г) круглого риса
по 2 ст. ложки измельченных укропа и петрушки
3 яйца
0,7 чашки лимонного сока

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

чашка
нож
разделочная доска
вилка
шумовка
венчик
2 миски (одна большая и другая поменьше)
кастрюля

БАРАНЬИ ПОТРОХА

Потроха зачастую присутствуют во многих традиционных греческих блюдах. Бараньи яички издавна считаются сильнейшим афродизиаксом и являются важным компонентом пасхального супа. Другие субпродукты, такие как мозг, почки и желудок, также часто используются в греческой кухне.



Пасха – самый важный религиозный праздник христианского календаря. Греческий пасхальный суп Магирица является одним из самых древних блюд местной кулинарии и состоит из необычных ингредиентов, таких как яички и потроха ягненка. Суп назван в честь реки, которая впадает в Эгейское море и определяет греко-турецкие границы.



Пасхальный суп Магирица Шаг за шагом

»1 МЯСО



Нагрейте оливковое масло в кастрюле.

»2



Положите в нее баранину и обжарьте с обеих сторон, пока мясо не подрумянится.

»5



Вытащите мясо и лук. Порежьте мясо на маленькие кусочки. Бульон отставьте.

»6



Порежьте кишки, яички и сердце на мелкие кусочки. Между тем, вскипятите воду в кастрюле.

»9 ЖАРКОЕ



Разогрейте на сковороде сливочное масло.

»10



Добавьте нарезанный молодой лук, измельченный зубчик чеснока и вареную требуху.

>>3



Снимите с огня, влейте воду, добавьте лук, нарезанный четвертинками, перец горошком и лавровый лист.

>>4



Варите на слабом огне около 1/2 часа.

>>7

Положите нарезанную требуху в кастрюлю с кипящей водой и варите 1 минуту. Затем вытащите все шумовкой.



>>8

В ту же кастрюлю положите порезанное баранье сердце. Варите 1 минуту, снимите с огня и процедите. Воду слейте.



>>11



Добавьте готовые сердце и яички ягненка.

>>12



Обжаривайте, помешивая, пока лук не станет мягким.

» Пасхальный суп Магирица Шаг за шагом

»13

Переложите все ингредиенты из кастрюли в миску.



»14 суп

Налейте в ту же кастрюлю ранее приготовленный бульон и доведите до кипения.



»17 ЗАПРАВКА



Слегка взбейте яйца в миске, постепенно добавляя лимонный сок, смешанный с небольшим количеством воды.

»18



Добавьте яичную смесь в суп. Он не должен быть слишком горячим, иначе яйцо свернется.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Суп из потрохов

Бараньи яички не являются обязательным ингредиентом этого супа, их добавляют лишь согласно традиции. Их можно заменить другими субпродуктами из баранины, за исключением поджелудочной железы и селезенки. Первоначально этот суп был блюдом бедняков и в него не добавлялась нога ягненка. Этот ингредиент является современным веянием. Альтернативой

также могут быть субпродукты из говядины. Для рецепта вам понадобятся: 5 нарезанных луковиц, 50 г сливочного масла, пучок укропа, 6 столовых ложек риса, лимонный сок, соль и перец. Субпродукты залейте двумя литрами воды, добавьте соль и варите на слабом огне в течение полчаса. Затем вытащите и тонко нарежьте. Нагрейте в сковороде масло и обжарьте лук.

Добавьте нарезанный укроп и обжаривайте на слабом огне в течение нескольких минут, наконец, залейте бульоном и добавьте нарезанные потроха. Когда субпродукты будут почти готовы, добавьте рис в кипящий бульон и варите до готовности. Перед подачей на стол приправьте солью, перцем и лимонным соком.



»15



Добавьте рис.

»16



Добавьте субпродукты, баранину и зелень. Приправьте солью и перцем.

»19

**ПОСЛЕДНИЙ
ШТРИХ**

Разлейте суп
по тарелкам
и подавайте
без промедления.



[Фасолевый суп

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

2 чашки (800 г) фасоли
2 луковицы среднего размера
1 зубчик чеснока
2 моркови большого размера
2 стебля сельдерея
1 кг помидоров
2 кубика овощного бульона
1/3 чашки (80 мл) томатной пасты
2 л горячей воды
1 пучок петрушки

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

чашка
кастрюля
нож
разделочная доска
лопатка
миска
дуршлаг

ПОПУЛЯРНАЯ ФАСОЛЬ

Фасоль ценится из-за высокой концентрации фолиевой кислоты и железа. Исследования показали, что регулярное употребление в пищу фасоли может помочь сохранить ясность ума в пожилом возрасте. Эти бобовые являются хорошим источником углеводов для больных диабетом. Более того, присутствие фасоли в здоровой диете снижает риск развития диабета.



Суп из фасоли весьма популярен в Греции, он питателен и хорошо подходит для холодных зимних дней. Кроме белой фасоли, в него кладут сельдерей, помидоры и зелень. Особенностью же является добавление лимонного сока, вкус которого в супе привычен для греков, хотя для иностранцев этот нюанс зачастую кажется необычным.



[Фасолевый суп Шаг за шагом

»1 ПОДГОТОВКА

Положите фасоль в кастрюлю (или любую емкость) и залейте холодной водой. Накройте и оставьте замачиваться на ночь. На следующий день промойте.



»2

Очистите и мелко нарежьте чеснок.



»5



Помойте и мелко нарежьте сельдерей.

»6



Обдайте кипятком и очистите помидоры.

»9



Положите в кастрюлю нарезанные лук и чеснок.

»10

Обжаривайте лук до мягкости, помешивая.



>>3

Порежьте лук. Очистите морковь и нарежьте на квадратики.



>>4



Вымойте и мелко нарежьте листья петрушки.

>>7



Разрежьте помидоры на кусочки. Удалите семена и нарежьте кубиками.

>>8

Налейте оливковое масло в кастрюлю и нагрейте.



>>11



Добавьте помидоры. Обжаривайте на слабом огне 10 минут, периодически помешивая.

» Фасолевый суп Шаг за шагом

»12



Добавьте нарезанную морковь и перемешайте.

»13



Добавьте нарезанный сельдерей.

»16

Добавьте фасоль, предварительно замоченную на ночь, и варите, прикрыв крышкой, полтора часа, пока фасоль не станет мягкой.



»17



Добавьте 2/3 мелко нарезанной петрушки, приправьте солью и перцем по вкусу.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

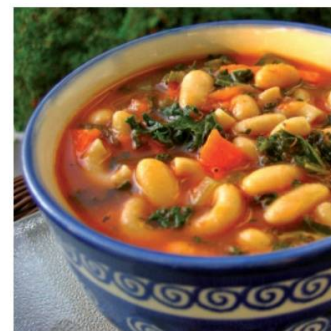
» Легкий фасолевый суп

Можно обойтись без сельдерея и лимона, приготовив иной вариант фасолевого супа. Понадобятся: 500 г белой фасоли, 2 луковицы, 2 моркови, 1 столовая ложка соли, большая щепотка перца, 1/8 л оливкового масла, 3 помидора. Замочите фасоль на ночь. На следующий день промойте и варите в течение 5 минут в кипящей воде. Затем пере-

ложите фасоль в большую кастрюлю, залейте холодной водой и доведите до кипения. Добавьте нарезанный четвертинками лук, морковь, специи и оливковое масло. Добавьте достаточное количество воды. Варите суп, накрыв крышкой и периодически помешивая, пока фасоль не станет мягкой. Добавьте помидоры, очищенные от семян и кожицы и нарезан-

ные кубиками, и варите еще 5-7 минут. Подавайте суп с гренками, каждый может сбрызнуть блюдо лимонным соком в соответствии со своим вкусом. Также можно добавить петрушку, нарезанные маслины и брынзу, которые являются неизменными ингредиентами большинства греческих блюд. Идеальным гарниром может стать тонко нарезанная куриная грудка,

обжаренная в панировке из кукурузной муки.



»14



Залейте томатной пастой, добавьте измельченные кубики овощного бульона.

»15 ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Залейте горячей водой.



»18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Разлейте суп по тарелкам и украсьте оставшейся петрушкой.



Креветки с сыром фета

ИНГРЕДИЕНТЫ (6 порций)

24 большие сырые креветки
2 столовые ложки оливкового масла
4 стебля молодого лука
2 чайные ложки тертой лимонной цедры
1 чайная ложка перца, смешанная с тертой лимонной цедрой
по 1 столовой ложке нарезанных свежих орегано, тимьяна и петрушки
2 помидора
200 г сыра фета

ТОМАТНЫЙ СОУС

30 г сливочного масла
1 луковица
4 зубчика чеснока
1 банка (425 г) консервированных помидоров
2 столовые ложки томатной пасты
1/3 чашки (80 мл) белого сухого вина
1/2 чашки куриного бульона
1/2 чайной ложки сахара

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

блендер
чашка
нож
разделочная доска
миска
терка
сито
кастрюля
сковорода

ЧЕСНОК

Чеснок – это растение с функцией природного антибиотика, убивающего болезнетворные бактерии в пищеварительной системе и дыхательных путях. Он действует как мощный антиоксидант и мобилизует белые кровяные тельца к защите организма от инфекций.



Комбинация из трех вкусов Средиземноморья – греческий сыр фета, креветки и созревшие на солнце помидоры – является идеальным вариантом легкой и вкусной закуски. Хотя это блюдо является типичным для лета, его основные ингредиенты можно найти круглый год в магазинах и на рынках.



Креветки с сыром фета Шаг за шагом

»1 НАРЕЗКА



Промойте лук под проточной водой.

»2



Мелко нарежьте.

»5



Обжаривайте помешивая, пока лук не станет мягким.

»6



Добавьте консервированные помидоры, томатную пасту, вино, куриный бульон и чайную ложку сахара.

»9



Порежьте зелень.

»10



Опустите помидоры в кипящую воду.

>>3



Раздавите 4 зубчика чеснока ножом.

>>4 **соус**



Растопите сливочное масло в сотейнике. Добавьте лук и чеснок.

>>7



Доведите до кипения и измельчите все блендером.

>>8



Натрите цедру лимона.

>>11



Затем очистите от кожуры и удалите семена.

» Креветки с сыром фета Шаг за шагом

»12 КРЕВЕТКИ

Очистите креветки, оставив панцирь только на хвостиках.



»13

Удалите у креветок кишечные вены.



»16



Обжаривайте, помешивая, до изменения цвета креветок, затем залейте томатным соусом, приготовленным ранее.

»17

Добавьте нарезанную зелень, нарезанные помидоры и перемешивайте, пока масса не начнет загустевать.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Острые креветки

Рецепт основного блюда можно усложнить, а его вкус улучшить за счет паприки и острого перца. Можно также добавить 1/4 стакана сухого белого вина и 1 столовую ложку свежего орегано (или две сушеного). Другой вариант: томатный соус с корицей, который также отлично подходит для запекания креветок с сыром фета. Для этого возьмите

1,5 банки консервированных помидоров, 3 столовые ложки оливкового масла, 1/2 нарезанной луковицы, 2-4 измельченных зубчиков чеснока, 1/2 стакана белого вина, сахар, соль, орегано, щепотку корицы, мелко нарезанную петрушку и свежий базилик. В кастрюле разогрейте масло и добавьте лук и чеснок, затем влейте вино и доведите до кипения.

Далее добавьте помидоры и специи и тушите на слабом огне, не накрывая крышкой, около 30 минут. Когда соус будет почти готов, добавьте зелень. Этим соусом залейте креветки, ранее обжаренные с чесноком на сковороде. Посыпьте сыром фета и поставьте в горячую духовку, чтобы сыр расплавился. Подавайте горячими, предварительно посыпав

петрушкой, вместе с хлебом или пиццей.



»14

Разогрейте оливковое масло в большой сковороде и добавьте креветки.



»15



Переложите к креветкам нарезанный лук, лимонную цедру и смесь цедры и перца.

»18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Подавайте блюдо, посыпав сыром фета.



Мусака с баклажанами

ИНГРЕДИЕНТЫ (6 порций)

2 больших баклажана
1 чашка (60 мл) оливкового масла
и отдельно 2 столовые ложки
1 большая луковица
2 зубчика чеснока
1 кг бараньего фарша
1 банка (425 г) консервированных помидоров
2 столовые ложки томатной пасты
125 мл красного сухого вина
2 столовые ложки нарезанной петрушки
1 чайная ложка сахара
по 1 чайной ложке мускатного ореха и молотой корицы
20 г тертого пармезана
крупная соль

СЫРНЫЙ СОУС

125 г сливочного масла
100 г пшеничной муки
4 чашки (1 л) молока
40 г тертого пармезана
2 яйца

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

миска
нож
разделочная доска
лопатка
сковорода
кастрюля
2 теплоупорных блюда
бумажные полотенца

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ

Эта уникальная специя имеет очень сильный и свежий аромат и интенсивный сладкий вкус. «Цветок» мускатного ореха чуть более горький. И орех, и его цветок называют «специей влюбленных», поскольку он испокон веков считался афродизиаком. Мускатный орех не следует добавлять в больших количествах, достаточно небольшой щепотки.

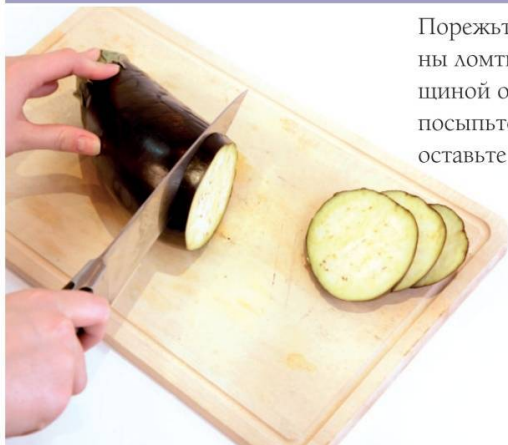


Мусака представляет собой традиционное греческое блюдо из баклажанов. Эта фирменная закуска любой греческой таверны очень нравится туристам. Состоит из нескольких слоев баклажанов и мясного фарша с помидорами, а запекается в соусе из молока и яиц.



Мусака с баклажанами Шаг за шагом

»1 ПОДГОТОВКА



Порежьте баклажаны ломтиками толщиной около 5 мм, посыпьте солью и оставьте на 20 минут.

»2



Промойте ломтики в холодной воде, переложите на бумажные полотенца.

»5 ФАРШ

Разогрейте масло в сковороде.



»6



Добавьте лук и чеснок, обжаривайте, пока лук не станет мягким.

»9



Залейте сверху вином.

»10



Добавьте петрушку, сахар и корицу.

>>3



Смажьте маслом теплоупорное блюдо и переложите в него баклажаны. Поставьте блюдо в разогретую духовку на 7-10 минут.

>>4

НАРЕЗКА



Мелко нарежьте лук и измельчите чеснок.

>>7



Добавьте фарш из баранины и обжаривайте, пока мясо не подрумянится.

>>8



Добавьте консервированные помидоры с соком.

>>11



Приправьте солью и перцем. Разогрейте духовку до 180-190°C.

» Мусака с баклажанами Шаг за шагом

»12 СОУС

Растопите масло в кастрюле.

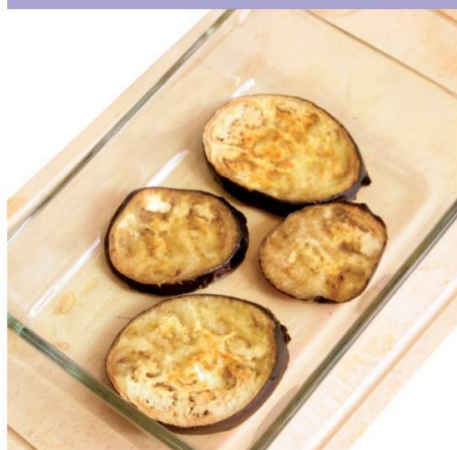


»13

Добавьте муку, перемешайте и обжарьте.



»16 ЗАПЕКАНИЕ



Положите на противень слой из баклажан.

»17



Сверху выложите слой мяса, затем еще один слой из баклажан и снова повторите слои.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Вегетарианская мусака

Чтобы понизить калорийность основного рецепта, вместо питательного соуса блюдо можно лишь посыпать сверху слоем сыра. Таким образом, блюдо становится более легким, сохраняя прекрасный вкус. Вместо баклажанов можно использовать картофель или смесь и того, и другого. Некоторые не могут представить себе

мусаку без слоя картофеля на дне, потому что он очень хорошо пропитывается мясным соусом и защищает блюдо от прилипания ко дну кастрюли. Вегетарианская версия мусаки вместо мяса содержит кабачки, помидоры, тыкву, шпинат или грибы, а иногда и цветную капусту. Также интересен вариант со слоем моркови, натертой и

обжаренной в чесноке с добавлением корицы и тмина.



»14



Снимите с огня, медленно вливайте молоко, постоянно помешивая, до загустения.

»15

Добавьте сыр и яйца. Помешивайте, пока соус не приобретет однородную консистенцию.



»18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Залейте сырным соусом, посыпьте сыром пармезан и мускатным орехом. Запекайте в течение 45 минут и сразу подавайте.



Пирожки с бараниной

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

2 столовые ложки оливкового масла
2 куса (около 450 г) постной баранины
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 банка (425 г) консервированных помидоров
по 2 чайные ложки нарезанного свежего тимьяна и розмарина
8 листов слоеного теста фило
80 г сливочного масла
200 г сыра фета

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

нож
разделочная доска
миска
кастрюля
противень для запекания
кухонная бумага

СЛОЕНОЕ ТЕСТО

Слоеное тесто существует в различных вариациях. В зависимости от блюда, оно может быть тонким, толстым или в форме лапши. В данном рецепте используется его тончайшая разновидность. Для предотвращения высыхания до использования накройте его пергаментной бумагой, а сверху влажным куском ткани.



Это блюдо готовят из теста фило (в переводе с греческого означает «лист»), которое похоже на традиционное тесто Турции. Из него же готовят и популярный греческий пирог бахлава, и знаменитый клефтико из тушеной баранины.



Пирожки с бараниной Шаг за шагом

»1 МЯСО



Нагрейте масло в сковороде.

»2

Переложите в нее кусочки баранины.



»5 СОУС



Налейте в ту же сковороду немного масла, добавьте в нее лук и обжаривайте до мягкости.

»6



Добавьте толченый чеснок, банку помидоров с соком и рубленую зелень.

»9



Смажьте пласты теста растопленным сливочным маслом.

»10



Положите пласты один над другой (углы массы не должны совпадать).

>>3



Обжарьте до золотистого цвета и снимите с огня.

>>4



Удалите излишки жира с мяса при помощи салфетки.

>>7



Готовьте в течение 10 минут, периодически помешивая.

>>8 ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разрежьте обжаренное мясо на кусочки.



>>11

Смажьте сверху растопленным сливочным маслом.



»» Пирожки с бараниной Шаг за шагом

»»12



Переложите на тесто порцию мяса, приготовленного ранее соуса и сыра.

»»13



Закрепите края теста, образуя мешочек вокруг мяса.

»»16



Переложите на него пирожки.

»»17

Выпекайте в течение 20 минут.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

»» Фаршированные «мешочки»

В качестве начинки может выступать любое мясо, рыба, креветки и овощи. Также идеально подойдет копченый лосось. Можно приготовить и сладкую начинку. Например, сочетание инжира и изюма, сыра камамбер и листьев мяты станет отличным вариантом. Летом начинка может быть фруктовой: добавьте клубнику, ежевику, малину или яблоки с апель-

синами, слегка посыпанные сахарной пудрой и подайте со взбитыми сливками. Чтобы «мешочки» выглядели более привлекательно, при выпекании смажьте их сверху взбитым яйцом. Самые терпеливые могут приготовить тесто сами. Вам потребуется: 1/2 кг муки, 4 столовые ложки масла, 1 ч.л. соли, 1 стакан воды. Просейте муку и пересыпьте в большую миску, сме-

шайте с солью, маслом и водой и вымешивайте, пока тесто не станет плотным. Накройте и поставьте в теплое место на 30 минут. Тесто быстро высыхает и становится хрупким, поэтому раскатывайте только необходимое количество (смотрите основной рецепт). Остальное

накройте влажной тканью и отставьте в сторону. Также тесто можно заморозить.



»14



Повторите эти действия с остатком теста и начинки.

»15 **ВЫПЕКАНИЕ**



Смажьте противень для выпекания маслом.

»18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Разложите пирожки на тарелки, украсив веточкой тимьяна.



[Козленок с фасолью]

ИНГРЕДИЕНТЫ (6 порций)

2 чашки (400 г) белой фасоли
2 кг мяса козленка (нога)
1/4 чашки (60 мл) оливкового масла
2 луковицы
2 зубчика чеснока
2 банки консервированных помидоров
1/4 чашки (60 мл) томатной пасты
1/2 чашки (125 мл) белого сухого вина
1 палочка корицы

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

чашка
нож
разделочная доска
щипцы для мяса
2 миски
дуршлаг
большая кастрюля

ПОПУЛЯРНАЯ СПЕЦИЯ

Корица является популярной специей со свойствами афродизиака, которая изготавливается из высушенной коры цейлонского коричневого дерева. Она имеет приятный аромат и сладкий вкус. На кухне идеально подходит как для сладких, так и для соленых блюд. Корица является одной из старейших специй в мире.



Козье мясо пользуется популярностью в такой горной стране, как Греция. Коккинисто (по-гречески означает «красный») – это способ приготовления специального томатного соуса для этого случая, что делает его необычайно ароматным. На Крите это блюдо подается с пастой в форме лепестков роз.



[Козленок с фасолью Шаг за шагом

»1 ПОДГОТОВКА



Насыпьте фасоль в миску, залейте холодной водой, накройте крышкой и оставьте на ночь. На следующий день слейте воду.

»2



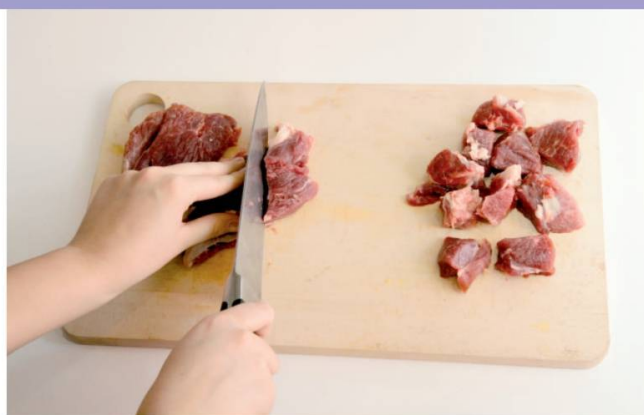
Переложите фасоль в кастрюлю с кипящей водой и варите в течение 30 минут.

»5

Раздавите чеснок ножом на разделочной доске.



»6



Нарежьте мясо козленка кусочками 3 см.

»9



Выньте готовое мясо из кастрюли.

>>3

Промойте
готовую
фасоль.



>>4

Мелко нарежьте
луковицу.



>>7 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Нагрейте
масло
в кастрюле.

>>8



Переложите
мясо
в кастрюлю
и обжаривайте
до золотистого
цвета.

>>10



Положите
нарезанный
лук и чеснок
в ту же
кастрюлю
и обжарьте.

>>11



Выложите мясо на обжаренные лук с чесноком.

» Козленок с фасолью Шаг за шагом

»12

Залейте все томатным пюре.



»13

Добавьте измельченные томаты.



»16



Готовьте, накрыв крышкой, в течение двух часов, пока мясо не станет мягким, периодически помешивая.

»17

Приправьте солью и перцем по вкусу.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Лепестки с говядиной

При приготовлении этого блюда можно использовать белое или красное вино. Также можно варьировать специи. Вам потребуется: 700 г говядины, 2 небольшие луковицы, 2 мелко нарезанных зубчика чеснока, 1/2 стакана оливкового масла, соль, молотый черный перец, 2 лавровых листа, 3-4 горошины душистого пер-

ца, 10 горошин черного перца, 1 палочка корицы, 1 банка (500 г) целых очищенных томатов в собственном соку, 1/2 стакана сухого красного вина, 500 г пасты в форме лепестков роз и стакан воды. Мясо промойте и нарежьте на стейки толщиной 1,5 см. Обжарьте на оливковом масле с обеих сторон. Добавьте лук, чеснок и вино. Затем

добавьте специи и помидоры, залейте стаканом воды и доведите до кипения. Убавьте огонь и тушите, пока мясо не станет мягким, а соус не загустеет. Между тем, отварите

пасту, смешайте с готовым мясом и подождите, чтобы она пропиталась соусом.



»14

Залейте вином
и добавьте
корицу.



»15



Переложите к мясу готовую фасоль.

»18

**ПОСЛЕДНИЙ
ШТРИХ**

Перед подачей
на стол вытащите
палочку корицы.
Подавайте горячим.



Осьминог в красном вине

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

2 кг маленьких осьминогов
1/3 чашки оливкового масла (80 мл)
2 измельченные зубчика чеснока
500 г молодого лука
2 лавровых листа
1 литр и 1 стакан красного сухого вина (375 мл)
1 чашка воды (250 мл)
1 чашка красного винного уксуса (60 мл)
1 банка томатной пасты (440 мл)
1 кубик куриного бульона
2 чайные ложки сухого орегано
2 чайные ложки сахара
1 столовая ложка мелко нарезанной петрушки

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

чашка
столовая ложка
чайная ложка
кувшин
нож
разделочная доска
ковш
миска
кастрюля

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

Лавровый лист – растение, посвященное Аполлону, согласно легенде, защищало от молний, болезней и колдовства. Сегодня его кладут в многие блюда, преимущественно супы, придавая им интенсивный насыщенный вкус. Аромат и вкус лаврового листа не должен перебивать вкус блюда, поэтому рекомендуется использовать его умеренно. Перед подачей на стол листья удаляются, чтобы блюдо не имело горького привкуса.



С древних времен греки являются мастерами в приготовлении морепродуктов. Согласно преданиям, отбивали мясо осьминога камнями, чтобы сделать его нежнее. Сегодня повара применяют менее категоричные методы, чтобы осьминог стал более мягким и сочным.



[Осьминог в красном вине Шаг за шагом

»1 ПОДГОТОВКА



Раздавите чеснок ножом на разделочной доске.

»2



Порежьте лук на четвертинки.

»5 ОСЬМИНОГИ



Отделите щупальцы от тушек осьминогов.

»6

Вымойте и разрежьте осьминогов на четвертинки.



»9



Добавьте лавровый лист.

»10



Добавьте вино.

>>3



Нарежьте свежую петрушку.

>>4



Подготовьте консервированные помидоры.

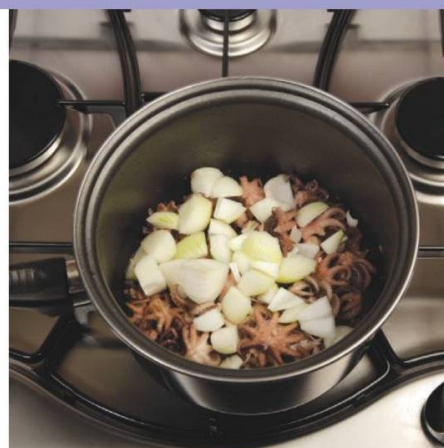
>>7 **ПРИГОТОВЛЕНИЕ**



Нагрейте масло в кастрюле, переложите в нее осьминогов и чеснок.

>>8

Добавьте лук.



>>11



Тушите на медленном огне, не накрывая крышкой.

»» Осьминог в красном вине Шаг за шагом

»»12

Добавьте томатное пюре.



»»13



Добавьте бульонный кубик.

»»16



Добавьте сахар и соль.

»»17

Приправьте перцем по вкусу.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

»» Осьминог в маринаде

Чтобы сделать мясо осьминога более мягким, не обязательно его отбивать. Перед приготовлением просто оставьте осьминога в морозильной камере в течение 2-3 дней при температуре -20°C. По традиции для приготовления осьминога можно использовать как белое, так и красное вино. Он может быть либо жареным, либо в маринаде. Для

приготовления осьминога в маринаде вам понадобятся: 1 средний осьминог, 1/2 стакана лимонного сока, 1 стакан оливкового масла, 1 чайная ложка орегано, 1 чайная ложка перца, 1 чайная ложка розмарина, 1 чашка уксуса,



1 большая нарезанная луковица. Положите осьминога в большую кастрюлю и варите в течение примерно двух часов. Варить нужно в несоленой воде. Можно добавить немного уксуса. Снимите с огня, про-

мойте и снимите кожицу. Затем разрежьте на части желаемого размера. В миске смешайте все ингредиенты для маринада, кроме лимонного сока, и переложите в нее осьминога. Все хорошо перемешайте, накройте крышкой и поставьте в холодильник на несколько часов, а лучше на ночь. Перед подачей на стол полейте лимонным соком.

»14

Добавьте орегано.



»15



Залейте водой.

»18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Перед подачей
на стол посыпьте
блюдо зеленью
петрушки.



Миндальные груши

ИНГРЕДИЕНТЫ (примерно 35 штук)

3 чашки (480 г) очищенного толченого миндаля
1 чашка (165 г) мелкого сахара
1 чашка (80 г) манной крупы
3 взбитых белка
2 ст. ложки апельсиновой воды
35 зерен гвоздики
сахарная пудра для присыпки
сливочное масло для смазывания

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

блендер
чашка
лопатка
миска
форма для выпечки

АПЕЛЬСИНОВАЯ ВОДА

Апельсиновая вода зачастую используется при приготовлении десертов и напитков. Также в Греции в кулинарии используют розовую, лимонную или лавандовую воду.

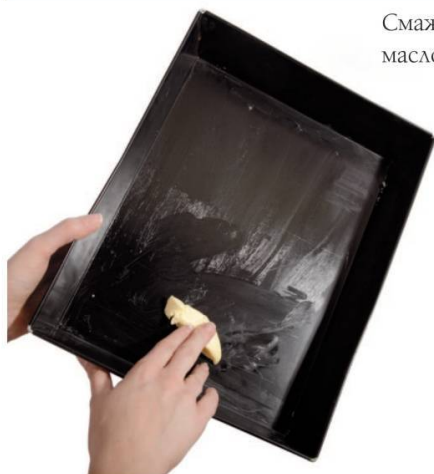


Греки – большие любители сладостей и десертов. Кроме миндальных груш они готовят также миндальные шарики, приправленные розовой или апельсиновой водой. А халву делают из смеси семечек и измельченного миндаля и других орехов.



Миндальные груши Шаг за шагом

»1 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Смажьте противень маслом.

»2



Взбейте яичные белки до пены.

»5



Добавьте апельсиновую воду.

»6



Хорошо перемешайте.

»7



Вылепите из теста груши и переложите их на противень.

»8



При помощи гвоздики сделайте черенки. Выпекайте при температуре 180-190°C в течение 12 минут.

»3



Измельчите миндаль, положите в миску.

»4



Добавьте сахар, манную крупу и яичный белок.

»9

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Когда груши приготовятся и остынут, посыпьте их сахарной пудрой.



**ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
«КУЛИНАРНЫЕ ШЕДЕВРЫ МИРА»**

**ГРЕЧЕСКАЯ КУХНЯ
ТОМ 15**

**ББК 36.997
И 44**

ISBN 978-84-15481-77-5



Издатель: ЗАО «Издательский дом «Медиа Инфо Групп»
129110, Москва, ул. Шепкина, д.47, стр.1, офис 6
+7(495) 688-80-78
www.mediainfogroup.ru

©Текст. Editorial SOL90 S.L.
©Дизайн. Editorial SOL90 S.L.
©Фотографии. Editorial SOL90 S.L.
©Перевод. Editorial SOL90 S.L.

Все права защищены

Формат 22 x 27,5 см
Бумага мелованная
Усл. печ. л. 12
96 страниц
Отпечатано в Италии

2013 год

ISBN 978-84-15-48177-5





Греческая кухня шаг за шагом

- [1] Африканская кухня
- [2] Итальянская кухня
- [3] Испанская кухня
- [4] Японская кухня
- [5] Средиземноморья кухня
- [6] Китайская кухня
- [7] Мексиканская кухня
- [8] Французская кухня
- [9] Итальянская кухня II
- [10] Арабская кухня
- [11] Центрально-Европейская кухня
- [12] Аргентинская кухня
- [13] Чилийская кухня
- [14] Индийская кухня
- [15] Греческая кухня
- [16] Сербская кухня
- [17] Турецкая кухня
- [18] Армянская кухня
- [19] Тайская кухня
- [20] Еврейская кухня

ISBN 978-84-15-48177-5



9 788415 481775 >