

# Kalo oreksi,

## czyli „smacznego” po grecku

Kuchnia grecka, choć jest stosunkowo prosta, to uwodzi podniebienia tych, którzy w niej zasmakują. Jest uznawana za jedną z najsmaczniejszych i najzdrowszych na świecie.



**P**odstawę niemal wszystkich dań stanowi oliwa z oliwek, uznawana za fundament greckiej kuchni. Grecy używają jej w ogromnych ilościach – do smażenia, jako dodatek do sosów, sałatek, past i polewania niemal wszystkich dań. Nie znaczy to wcale, że greckie jedzenie jest ciężkie i tuczące. Przeciwnie, wysokiej jakości oliwa z oliwek jest tłuszczem bardzo zdrowym i lekkostrawnym.

#### BOGACTWO WARZYW

Kuchnia grecka to dobre, świeże składniki, duża ilość warzyw, owoców, ziół i przypraw, dzięki którym

jej smak jest rozpoznawalny na każdym kontynencie. Z warzyw najczęściej używane są bakłażany, pomidory, papryka, czosnek, czerwona cebula, ogórki i oliwki. Ważne miejsce w kuchni greckiej zajmują przepisy wegetariańskie, m.in. zapiekanki z jarzyn faszerowanych serami, kaszą, kuskusem. Popularne są zapiekane bakłażany, papryka, karczochy czy pomidory, do których dodatkiem jest pasta z groszku, czyli fava. Wśród mięs królują baranina, wołowina i jagnięcina.

#### OWOCE MORZA

Grecy bazują na mięsie mielonym. Najbardziej

### CZY WIESZ, ŻE...

...Grecy nie serwują dań gorących, gdyż twierdzą, że w ten sposób chcą wyeksponować naturalny smak potrawy.



## Moussaka

### Składniki (na 4 porcje):

**Bakłażany:**  
2 bakłażany, 4 łyżki oliwy

### Sos mięsno-pomidorowy:

1 łyżka oleju rzepakowego, 1 średniej wielkości cebula, 2 ząbki czosnku, 500 g chudego mielonego mięsa (wołowina, cielęcina lub jagnięciny lub mieszanego), 1/3 szklanki białego wina, 1 puszka krojonych pomidorów, łyżka koncentratu pomidorowego, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki, 1/2 łyżeczki mielonego cynamonu, szczypta chili, 1 łyżeczka suszonego oregano, 1/2 łyżeczki cukru, sól morską, świeżo zmielony czarny pieprz

### Sos beszamelowy:

30 g masła, 2 płaskie łyżki mąki (25 g), 300 ml mleka, sól morską, szczypta gałki muszkatolowej, 1/2 szklanki tartego parmezanu

### Przygotowanie:

• **Bakłażany:** Nagrzać piekarnik (funkcja grilla) na 180 stopni. Bakłażana pokroić wzdłuż na cienkie plastry i ułożyć na dużej blasze do pieczenia, posmarowanej 2 łyżkami oliwy (plasterki mogą częściowo na siebie nachodzić). Oprószyć solą i skropić resztą oliwy, wstawić na górną półkę piekarnika i grillować przez około 6 - 7 minut lub do czasu aż bakłażany będą miękkie i lekko zrumienione, przewrócić na drugą stronę i grillować przez kolejne 6 - 7 minut. Zdjąć z blaszki i przełożyć do miski.

• **Sos mięsno-pomidorowy:** Na dużą patelnię wlać olej, dodać drobno posiekaną cebulę oraz czosnek, zeszklić na umiarkowanym ogniu przez około 8 minut, nie rumienić. Zwiększyć ogień, dodać zmielone mięso i mieszając dokładnie

obsmażyć przez około 5 minut. Wlać wino, a po minucie dodać resztę składników sosu: pomidory, koncentrat, natkę pietruszki, cynamon, chili, oregano i cukier. Doprawić solą i pieprzem, wymieszać i zagotować. Przykryć, zmniejszyć ogień i dusić przez około 40 minut od czasu do czasu mieszając.

• **Sos beszamelowy:** Roztopić masło na patelni lub w garnku, stopniowo dodać mąkę i smażyć przez około 2 minuty na umiarkowanym ogniu ciągle mieszając. Stopniowo powoli wlewać mleko cały czas mieszając, aż sos zgęstnieje i będzie gładki. Doprawić solą, gałką muszkatolową, dodać połowę startego sera, wymieszać i podgrzać aż ser się rozpuści, odstawić z ognia.

• **Piekarnik** nagrzać do 180 stopni. Żaroodporne naczynie o pojemności około 2l posmarować masłem lub oliwą. Bakłażany podzielić na 3 części, na dnie rozłożyć pierwszą część, przykryć połową sosu mięsno-pomidorowego, ułożyć drugą warstwę bakłażana i przykryć resztą sosu mięsno-pomidorowego. Położyć pozostałe plastry bakłażana i polać sosem beszamelowym. Posypać resztą sera i wstawić do nagrzanego piekarnika na 35 minut.







znaną potrawą jest musaka, czyli zapiekanka z mielonego mięsa, bakłażanów, pomidorów

z dodatkiem cynamonu i żółtego sera. W nadmorskich regionach Grecji popularne są przeróżne owoce morza – skorupiaki, mięczaki i ryby (np. barwena). Na każdym bazarze kupimy krewetki, ośmiornice czy kalmary. Jako dodatek do potraw z owoców morza podawany jest często ryż. Grecy chętnie jedzą też zupy, które uważają za bardzo pożywne danie. Zresztą słusznie, bo greckie supas przyrządzane są na bazie niezwykle treściwych składników: soczewicy, fasoli, grochu i mięsa. Powszechne są też sery, m.in. feta.

#### WINO Z ŻYWICĄ

Nieodzownym dodatkiem do greckiej uczyty jest regionalne wino, np. popularna retsina. Jej aromat bardziej kojarzy się ze smakiem lasu,

#### ZDROWY TŁUSZCZ

Oliwa z oliwek zawiera spore ilości kwasu oleinowego, który powoduje spadek zachorowań na alergiczne zapalenie błony śluzowej nosa czy astmę. Oliwa z oliwek to bogactwo witamin – A, D, E oraz K. Pomocna przy nieżytach i owrzodzeniach żołądka, miazdżycy i kamicy żółciowej. Spowalnia procesy starzenia, zapobiega tworzeniu się wolnych rodników. Doskonale oczyszcza organizm, zapobiega zaporciom i reguluje procesy trawienia. Jest polecana osobom chorym na cukrzycę, bo bardzo dobrze pochłania cukry i stabilizuje ich poziom we krwi. Poza tym przeciwdziała zakrzepom. Nie zawiera soli ani glutenu i świetnie wpływa na wzrost kości u dzieci.



#### ZDANIEM EKSPERTA

Beata Śniechowska, zwyciężczyni drugiej edycji „MasterChefa”

Kuchnia grecka kojarzy mi się z dojrzałymi warzywami, aromatycznymi ziołami, świeżymi rybami, owocami morza i charakterystycznymi serami. Najsmaczniejsze dania to te najprostsze. Na przykład znana na całym świecie sałatka grecka. Polecam jednak nie łączyć w sałatce ogórków z pomidorami. Badania dowodzą, że zawarta w ogórku askorbinaza neutralizuje witaminę C występującą w pomidorach. Dlatego proponuję przyrządzić prostą sałatkę z pomidorów, czerwonej cebuli, oliwek, świeżej bazylii i fety. A wszystko to skropić niezwykle zdrową i aromatyczną oliwą z oliwek z pierwszego tłoczenia. To właśnie jest moja Grecja na talerzu.

ziemi i kamieni, niż wina, a to dlatego, że retsina wzbogacona jest żywicą sosnową. To młode wino, które należy wypić w stosunkowo krótkim terminie, gdyż po roku zaczyna smakować jak ocet. Grecy kochają jeść, a każdy posiłek to powód

do radosnego świętowania. Biesiadować lubią najbardziej w gronie rodziny i przyjaciół, by wspólnie cieszyć się przepysznym jedzeniem.

«  
Anna Komorowska



# W roli głównej... MAKARON

## WŁAŚCIWOŚCI:

- jest źródłem witamin B1, B6 i PP
- pełnoziarnisty zawiera magnez, cynk, fosfor, kwas foliowy, niacynę, żelazo
- ma niski indeks glikemiczny, zapewniając długie uczucie sytości
- wbrew pozorom nie jest kaloryczny – 100 g suchego makaronu zawiera ok. 330 kcal, jednak podczas gotowania trzykrotnie zwiększa swoją wagę

## MAKARON Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM W ŚMIETANIE

### Składniki:

200 g ulubionego makaronu, 1/2 szklanki śmietany 12 proc., 1/2 szklanki jogurtu typu greckiego, 1 cebula, 1 łyżka masła, 100 g rozdrobnionego wędzonego łososia, natka pietruszki lub koperki, pieprz

### Sposób przygotowania:

Makaron gotujemy al dente w osolonej wodzie z dodatkiem oliwy. Na patelni rozgrzewamy masło i podsmażamy na nim pokrojoną w kostkę cebulę, zalewamy to śmietaną i jogurtem i gotujemy, aż zgęstnieje. Następnie dodajemy łososia i doprowadzamy do smaku pieprzem. Tak przygotowanym sosem polewamy makaron, posypujemy natką pietruszki lub koperkiem. Piec przez około 30 minut na wyłożonej papierem do pieczenia blasze, w piekarniku nagrzanym do 180 st. C. Po upieczeniu posypać cukrem pudrem.

Nadesłała: Barbara Okulska



## MAKARON Z KURCZAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI

### Składniki:

Makaron penne (3/4 paczki), 1/2 kg piersi kurczaka, słoiczek pomidorów suszonych w oliwie, pieprz, sól

### Sposób przygotowania:

Makaron gotujemy w osolonej wodzie do miękkości. Odsączamy pomidory z zalewy i kroimy każdy kawałek pomidora na pół. Pierś kurczaka kroimy w kostkę i podsmażamy na 1/3 oliwy pozostałej z odsączonych pomidorów. Przyprawiamy mięso solą i pieprzem. Do podsmażonego mięsa dodajemy pomidory i wszystko razem chwilę podsmażamy, mieszając. Następnie łączymy makaron z podsmażoną pierśią i suszonymi pomidorami. Podajemy z listkiem bazylii.

Nadesłała: Malwina Gancarek

## PRZYŚLIJ PRZEPIS

W następnym numerze w roli głównej wystąpi KURCZAK. Znają Państwo proste i sprawdzone przepisy, w skład których wchodzi ten produkt? Zachęcamy do podzielenia się z nami. Najciekawsze opublikujemy i nagrodzimy. Przepisy prosimy przesyłać do 15 lutego drogą mailową (konkurs@magazynaptekarSKI.com.pl) lub na adres redakcji: „Magazyn Aptekarski”, ul. Szosa Bydgoska 52, 87-100 Toruń. Sponsorem nagród jest producent przypraw KOTÁNYI.

