

F?ételek

Contents

- 1 focim
 - ◆ 1.1 alcim
 - ◇ 1.1.1 al-alcím
- 2 Muszaka
- 3 focim

focim

- ggggg
 - ttttt
1. III
 2. fff

-
alahuzas

alcim

al-alcím

Muszaka

Hozzávalók

Zöldségek

- 1 kg padlizsán
- 1 kg cukkini
- 15 dkg reszelt parmezán
- 3 tojás

Ragu

- olívaolaj
- 1 fej vöröshagyma
- 80 dkg darált marha- vagy bárányhús
- 4-5 db érett paradicsom
- 1 konzerv sűrített paradicsom
- só
- bors
- 1 dl fehérbor
- 2 ger. fokhagyma
- 1 kk. fahéj
- 1 csipet szegf?bors
- 0,5 csokor petrezselyem
- oregano
- bazsalikom

Beasmel

- 0.8 l tej

- 60g vaj
- 60g liszt
- só
- fehérbors
- szerecsendió

focim

Muszaka

Besamel:

Elkészítés

A padlizsánokat és cukkiniket hosszában kb. 1 cm-es szeletekre vágjuk, besózzuk. A padlizsánt fél órát állni hagyjuk, hogy a elveszítse a kesernyés ízét. Papírtör?vel töröljük le a zöldségekr?l a nedvességet és süt?papírral kibéelt tepsiben grillezzük meg mindkét oldalukat. (El?tte olívaolajjal bekenhetjük a tepsi alját).

Az apróra vágott hagymát olívaolajon pirítsuk üvegesre, majd adjuk hozzá a fokhagymát és a darált húst és kifehéredésig pirítsuk, míg el nem f?tte a levét.

Ezután adjuk hozzá a bort, a paradicsomot, a sűrített paradicsomot, az apróra vágott petrezselymet és f?szerezzük. Kb. fél órát közepes lángon f?zzük.

Elkészítjük a s?r? besamelt: Az olvasztott vajon állandó kevergetés mellett megpirítjuk a lisztet. Kis lángon lassan hozzáadjuk az el?re felmelegített tejet, közben folyamatosan kevergetjük. Sóval borssal, szerecsendióval f?szerezzük.

Válasszuk szét a tojások fehérjét a sárgájától, majd mindegyiket enyhén verjük fel. A fehérjét keverjük a langyosra h?lt raguhoz (ez fogja összetartani a húst, mikor szeleteket vágunk kés?bb), a sárgáját pedig a szintén langyosra h?lt besamelhez. Fontos, hogy se a ragu, se a besamel ne legyen túl meleg, különben összekapja a tojást.

Melegítsük el? a s?t?t 180 fokra.

Olívaolajjal kenjük ki egy tepsit, majd a padlizsánokat fektessük a tepszi aljába. Szórjuk meg oreganóval és egy kis reszelt sajttal, majd halmozzuk rá a húsos ragut, végül fedjük be a cukkinikkel, amit szintén megszórunk oreganóval.

Öntsük rá a besamelt a padlizsánok tetejére (erre mehet reszelt parmezán).

180 fokra el?melegített s?t?ben süssük kb 30-40 percig, míg a teteje meg nem barnult.

Muszaka

Töltött sz?l?levelek (Dolmades)

Hozzávalók:

- 50-60 sz?l?levél,
- 2 dl olaj,
- 2 csészényi finomra vágott hagyma,
- fél csésze finomra vágott kapor,
- 1 csésze rizs,
- 2 citrom leve,
- só,
- bors

Elkészítés:

A sz?l?leveleket forró vízzel leforrázom, lecsepegtetem és h?lni hagyom.

A citromlé kivételével az összes hozzávalót összekeverem és ebb?l egy-egy ev?kanálnyit egy-egy levélre téve azt feltekerem, a végeit begy?röm.

A fazék alját kibélelem néhány sz?l?levéllel, majd rétegenként szorosan rápakolom a sz?l?leveles tekercseket. Az egészet lefedem egy lefordított nehéz tányérral ? hogy fel ne tudjanak jönni a f?zés során.

Ráöntöm a citromlevet és annyi vizet, hogy ellepje.

Lassú t?zön addig f?zöm, míg fel nem itta a levet, azaz a rizs meg nem f?tt. H?lni hagyom és lapos tálon egymás mellé helyezve tálalom. Hozzá görög citrommártást (Avgolemono) kínálok.

Görög paprikás fetakrém (?????????) Tirokafteri

Hozzávalók:

- 1 db zöldpaprika
- 20 dkg feta sajt
- 1 ev?kanál görög joghurt
- 1 ev?kanál olívaolaj
- 1 ek citromlé
- 2 kk petrezselyem

Elkészítés:

A zöldpaprika héját a t?zhely fölött megpirítom. Igazából fekete, szenesre kell sütni minden oldalon. Amikor kész, egy kis id?re egy tálba rakom, lefedve alufóliával. A paprika héja így megpuhul a g?zt?l és könnyen lehúzzhatóvá válik. Miután megszabadítottam a paprikát a héjától, apró kockákra felaprítom a paprikát. Villával hozzátördelem a feta sajtot, hozzáadom a petrezselymet, a joghurtot, az olívaolajat és a citromlevet. Miután jól összekevertük a krémünket, rakjuk be a h?t?be pár órára, azután kenyérre kenve fogyasztható, de pirítóssal is nagyon finom!

Valaki fokhagymát is rak a krémbe, de mi azt meghagyjuk a tatzikihez? :) Jó étvágyat kívánunk!

Görög k?rözött fetával

Hozzávalók:

- 15 dkg feta
- 2 tojás
- 2 ek görög joghurt (vagy tejföl)
- 2 tk metél?hagyma, vagyis snidling
- 1 csipet bors

Elkészítés:

A tojást megfőzzük, a feta sajtot villával összetörjük.
Miután a tojás megfőtt, apró kockákra vágjuk, azután hozzákeverjük a görög joghurtot és a snidlinget, és a feta sajtot.
A végén hozzá keverjük a borsot. Jó tévagyat kívánunk

Htipiti görög szendvicskrém

Hozzávalók:

- 2 db kaliforniai paprika
- 1 db zöldpaprika
- 3 db tojás
- 4 db fokhagyma gerezd
- 30 dkg görög joghurt
- kb. 1 kávéskanál só
- kb. 1 kávéskanál pirospaprika Elkészítés:

1. 3 tojást odarakunk főni. Míg a tojások főnek, megsütjük a paprikákat. Van, aki ezt a sütni ben teszi, mi a tűzhely fölött szoktuk. Egy villát szúrunk a paprikába és feketévé égetjük a gázláng fölött. Sajnos ezt csak egyesével lehet megcsinálni, így egy kis időt vesz igénybe, de megéri!
2. Amikor az első paprika fekete lett, egy tálba rakjuk, alufóliával befedjük. Ugyanezt megismételjük a másik két paprikával is, majd lehúzzuk a paprikák héját, és lemosuk a maradék kormot is róluk.
3. Közben a tojás is megfőtt. A megpucolt tojást kockákra vágjuk és egy tálba tesszük.
4. Hozzáadjuk a kockára vágott 2 kaliforniai paprikát és a szintén kockára vágott zöldpaprikát, majd a felaprított fokhagymát és sót. Hozzákeverjük a görög joghurtot, végül pedig a pirospaprikát. Bot turmix-val összeturmixolunk minden hozzávalót. Elfordulhat, hogy a kész krém sötét a végén, mivel nem az eredeti recept szerinti Feta sajttal készítettük, ezért érdemes megkóstolni és esetleg utána sózni. Ha hígnak tűnik, az nem probléma, mert a hűtőben besűrűsödik.
5. Hűtőben pár órát állni hagyjuk, majd jóízűen elfogyasztjuk.

Baklava

Hozzávalók:

- 2-2.5 cs- 8 lapos réteslap
- 60-70 dkg durvára aprított mandula (vagy fele-fele arányban dió és mandula, esetleg pisztácia)
- 20 dkg olvasztott vaj
- 2 kávéskanál őrölt fahéj
- 1 csapott kávéskanál őrölt szegfűszeg
- 2 ek. cukor
- (1 csésze morzsa)

Sziruphoz:

- 60 dkg cukor
- 25 dkg vegyes virágméz
- 1 citrom kifacsart leve
- 2,5 dl víz
- vaníliarúd

Díszítéshez: szegfűszeg vagy egész mandula minden szelet közepébe dísznek

Elkészítés

Egy mély tálban jól összekavarjuk a cukros-mandulás-fűszeres száraz keveréket.

Vajjal kikent tepsibe fektetünk 4 megvajazott réteslapot, majd egyenletesen ráterítünk nem vastagon egy réteg töltelékkel. Erre újabb 2 bevajazott réteslapot rakunk. Addig folytatjuk a rétegezést, míg el nem fog a töltelék és már csak 4 réteslap marad. A végén 4 vajazott réteslappal lefedjük.

Még hidegen rombusz alakúra felvágjuk és mindegyik közepébe egy mandulát vagy egy szegfűszeget helyezünk el dísznek. Kicsit meglocsoljuk vízzel, és forró sütőbe toljuk. 15 percig 200 fokon sütjük, majd lehúzzuk 160 fokra és kb 30 perc alatt pirosra sütjük.

Közben elkészítjük a szirupot: A hozzávalókat összeforraljuk.

A forró sziruppal leöntjük a készre sült süteményt. Hidegen tálaljuk.

(Sülés közben folyamatosan is lehet locsolni a sziruppal.)

Heni baklava rolls recept

Hozzávalók:

- 1 cs- 6 lapos réteslap
- 25 dkg durvára aprított mandula/dió/pisztácia
- 10 dkg olvasztott vaj
- 1 dl olaj
- 1 csapott kk. ?rölt fahéj
- 0,5 kk. ?rölt szegf?szeg
- 2 ek. porcukor

Sziruphoz:

- 15 dkg cukor
- 4 dkg vegyes virágméz
- 1 citrom kifacsart leve
- 2 dl víz
- 1. cs. vaníliécukor

Díszítéshez: szegf?szeg vagy egész mandula minden szelet közepébe dísznek

Elkészítés

Egy mély tálban jól összekavarjuk a cukros-mandulás-f?szeres száraz keveréket.

Megolvasztjuk a vaját és hozzákeverjük az olajat (hogya ne fagyjon vissza)

Süt?papírra 2 réteslapot egymásra helyezünk úgy, hogy közben mindegyiknek a küls? felét megkenjük a vajás keverékkel, majd egyenletesen ráterítünk nem vastagon egy réteg tölteléket. Óvatosan feltekerjük és süt?papírral bélelt tepsibe helyezzük. Ezt a m?veletet még 2x ismétljük meg. 10 percig 200 fokon sütjük.

Közben elkészítjük a szirupot: A hozzávalókat összeforraljuk.

A 10 perc letelte után kivesszük és rálocsoljuk a mézes szirupot, majd kb 120 fokon 10-15 percc alatt pirosra sütjük. Hidegen tálaljuk.

Spenót pite, vagyis a Spanakopita (???????????)

Hozzávalók

- 2 cs. 8 lapos réteslap
- 1 kg friss vagy 80 dkg fagyasztott spenót apróra vágva
- 20 dkg feta vagy juhsajt
- olívaolaj
- 15 dkg zöldhagyma
- (1 ger. zúzott fokhagyma)
- kis kapor
-

Eredeti görög recept görög anyukától

Görög spenót torta

Görög spenótos rétes 4 f?re

Grízi recept

Petrezselyem

Sok

Só

nem kell bele, a feta sóssága elég

+

+

+

?rölt bors

Pici

+

+

+

Vaj

+

2 tk.

2 tk.

Extrák

-

1 hagyma

2,5 dl sűrített tej 2 tojás szerecsendió

Besamel

-

3 ek vaj

3 ek liszt

4 dl tej

só

bors

szerecsendió

6 tojás

Elkészítés

Olajjal kikent tepsibe egyenként beleterítjük az olajjal megkent réteslapok felét.

Olajjal kikent kapcsos tortaformába fektessünk 2 réteslapot.

Olajjal kikent tepsibe egyenként beleterítjük az olajjal megkent réteslapok felét.

Az apróra vágott zöldségeket egy tálban jól elkeverjük.

A spenótlevelet forrázzuk le, vagy a fagyasztott spenótot engedjük fel. 2 ek vajon pirítsuk meg az összevágott fehér hagymát és fokhagymát, majd adjuk hozzá a spenótot.

Egy másik serpenyőben olvasszunk vajat, adjunk hozzá lisztet, majd öntsük fel tejjel. Addig forraljuk, míg be nem sűrűsödik. Sózzuk, borsozzuk, fűszerezzük szerecsendióval, majd öntsük hozzá a spenótos keveréket. Törjük bele az egész tojasokat, a fetát is morzsoljuk bele. Jól keverjük el,

A hagymát 1 tk. vajon megfuttatjuk, hozzátesszük a spenótot és megpirítjuk. Sóval, borssal, fokhagymával ízesítjük. A lehtőtött masszához hozzákeverjük a sajtot és

A felvágott spenótba belekeverjük az apróra vágott zöldhagymát és a kaprot, a lereszelt fetát, a tejet, a felvert tojást, a borsot, a szerecsendőt és az olaj felét.

A tésztára ráhalmozzuk a tölteléket, majd az apróra vágott fetát és betakarjuk a többi olajozott réteslappal.

A tésztára ráhalmozzuk a tölteléket. Hajtsuk be a réteslapok széléit, és 2 teljes réteslappal fedjük le az egészet.

A tésztára ráhalmozzuk a tölteléket, majd betakarjuk a többi olajozott réteslappal.

A tésztára ráhalmozzuk a tölteléket, majd betakarjuk a többi olajozott réteslappal.

Előmelegített sütőben kb. 160-170 °C-on 40 perc alatt aranybarnára sütjük.

180 fokra előmelegített sütőben süssük 30-40 percet.

200 fokon 30 percig sütjük

Közepes lángon kb 1 óráig sütjük.

Pastitsio (görög lasagne) recept

Hozzávalók: · 450 g apróra vágott marhahús · 3dl marhahúsleves · 225 g makaróni · 175 g Kefalotiri vagy Cheddar sajt · 120 ml tej · 120 ml natúr joghurt · 50 g vaj · 40 g sima liszt · 2 ek. olívaolaj · 2 összenyomott fokhagymagerezd · 2 tk. paradicsompüré · 1 finomra vágott nagy hagyma · 1 tk. őrölt fahéj · 1 tk. őrölt kömény · 1 ek. aprított friss menta · só · őrölt fekete bors

Hozzávalók: · 1 cs. (1/2kg-os) makaróni tészta · egy fej hagyma · 1 kg darált hús · só · bors · piros paprika · fahéj (kb. egy kávéskanálnyi) · 4dl paradicsomlé · apróra vágott petrezselyem Besamelhez: · 2 nagy kanál margarin · 10 púpos kanál liszt · pici só · 1,5 - 2 l tej · 1 tojás

Hozzávalók · kb. 1 kg darált hús · 15 dkg olvasztott vaj · 1 nagy vörös/lila hagyma apróra vágva · 3-4 gerezd fokhagyma · 3-4 turmixolt paradicsom vagy 200-250 ml paradicsomkonzerv · 4 db tojás (ebből 2 egész tojás a makarónihoz és két tojás fehérje habosítva a húsos masszához) · reszelt sajt (ízlés szerint) · 1 kg hosszú, vastag makaróni · Ízlés szerint fűszerek: 3-4 székfűbors, 1 fahéjdarab, só, bors (én ebből egy kis őrölt fahéjat, sót és borsot szoktam tenni a húsos masszához) Besamelhez: · liszt (változó, a nagyobb tepsizhez 10 a kisebbhez elég 8 evőkanállal) · 1-1,1 liter tej · 4-5 kanál vaj vagy 1 csésze olívaolaj (annyit amennyit a 8-10 kanál liszt felvesz, hogy rántásszerű legyen) · 2 tojássárgája · 1 csésze reszelt sajt · só, bors, reszelt szerecsendió

Hozzávalók: · só · 3-4 kanál olaj · bors · 50 g reszelt vagy parmezán sajt · 300 g darált marhahús · 300 g tészta · 100 g sós túró · 50 ml fehér bor · 3-4 kanál paradicsomlé · 1 kanál liszt · 1 tojássárgája · 2 gerezd fokhagyma · 200 ml tej · 1 kanál vaj · 1 fehérje tojás · szerecsendió · babérlevél · rozmaryn · 1 hagyma

Grízi recept

· 50 dkg makaróni

· 2 dkg vaj

· 2 tojás

· 15 dkg juhsajt

Pradicsmos húshoz:

· 50 dkg darált hús

· 6 paradicsom

· 2 ek olaj

· 1 nagy hagyma

· 1 dl vörösbors

· 1 babérlevél

· pár szál petrezselyem

Besamel:

· 0,5 l tej

· 2 ek. vaj

· 4 ek. liszt

· só

· bors

· szerecsendió

Elkészítés: Felforralunk egy fazék enyhén sós vizet. Beletesszük a makarónit, 8 percre, vagy a csomagolásán olvashatók szerint főzzük. Lecsepegtetjük, hideg vízzel leöblítjük, újra lecsepegtetjük, majd félretesszük.

Közben előmelegítjük a sütőt 190 fokra. A felhevített olajban a hagymát és a fokhagymát, 8-10 percre pirítjuk. Hozzáadjuk az apróra vágott marhahúst, s addig pirítjuk, amíg megbarnul. Belekeverjük a húslevest, a paradicsompürét, a fahéjat, a köményt és a mentát, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Kis lángon 10-15 percre főzzük, míg a szósz sűrű nem lesz.

Ezután egy lábasban felolvasztjuk a vajat, lisztet teszünk bele, 1 percre pirítjuk. Levesszük a tűzről, fokozatosan hozzáadjuk a tejet és a joghurtot. Visszatesszük a tűzre, kis lángon, még 5 percre főzzük. Elkeverjük benne a sajt felét, sózzuk, borsozzuk. A makarónit a ezzel sajtszósszal elegyítjük.

Nagy tűzálló tál aljára terítjük a makaróni egyik felét. Erre jön a húsos szósz, majd a makaróni másik fele. Rászórjuk a maradék sajtot, és 45 percig sütjük, amíg aranybarna lesz.

Elkészítés: Kifőzöm a tésztát, és nagyjából egyenletesen elosztva nagyobb tepsibe teszem.

Apróra vágom a hagymát, olajon lepuhítom, leveszem a tűzről, hozzáadom a darált húst, visszatesszem a tűzre, és folyton kevergetve hagyom kicsit kihűlni a húst. Ismét levéve a tűzről: só, bors, p.paprika, fahéj majd felöntöm vízzel, és majdnem puhára főzöm. Mielőtt teljesen megpuhulna, hozzáöntöm a parilit, hagyom kicsit elfőni, összesűsödni, leveszem a tűzről, és nyakon öntöm vele a tepsibe tett tésztát (elosztom rajta).

Elkészítem a besamelt, amit az egésznek a tetejére öntök (ezt is szépen elosztom rajta), majd sütőben, kb. 180 fokon addig sütöm, míg a besamel egy kicsit megpirul.

Tanácsok: Én ahogy kiveszem a sütőből, rögtön kockákra vágom, hagyom a tepsiben 1 órát hűlni, hogy amikor tálolom, a kockák szépen egyben maradjanak.

Nem fogyókúra, de nagyon finom görög étel.

Elkészítési idő: 90 perc

A besamel elkészítése:

Fehér rántást készítünk, a felhevített zsiradékba tesszük a lisztet és világosra pirítjuk sűrű kavarás mellett (pár perc). Hozzáöntjük (sűrű kavarás mellett) a forró tejet lassacskán, sózzuk, borsozzuk, szerecsendiózzuk. Körülbelül 9-10 percig főzzük nagyon lassú tűzön és sűrű kavarás mellett (ha nem kavarjuk hamar odasül) A főzési időnek addig kell tartania ahhoz szükséges, hogy a krém besűsödjön. Levesszük a tűzről, megvárjuk míg langyos lesz majd hozzáadjuk a két tojássárgáját és jól összekeverjük. Végül hozzáadjuk a reszelt sajtot is. Ha esetleg túl sűrűre sikerül (én jártam már így) tejjel lehet hígítani. Ha túl híg addig kell főzni míg besűsödik. Az egész elkészítése:

1. A vörös/lila hagymát apróra vágjuk és megpirítjuk forró olajban. Ráöntjük a darált húst, addig keverjük amíg kihűlni, ezután ráöntjük a paradicsomlé, főszerezzük (só, bors és egy kicsi őrölt fahéj), beletesszük az apróra vágott fokhagymát. Lassú tűzön rotyogtatjuk fél órán át, amíg elfő a leve. (Azt mondják a legjobb az ha a darált húst előtte való nap elkészítjük) Miután kihűlt beletesszük két tojásnak a fehérjét habbá verve. Majd elkeverjük.

2. Majdnem készre főzzük a makarónit (8-9 perc elég).

3. Egy olajjal kikent tepsibe beleöntjük a makaróni felét és ráöntünk két felvert tojást, elegyengetjük hogy a tojásos makaróni mindenhova egyformán jusson. Megszórjuk (én bűven szoktam) reszelt sajttal. Ráöntjük, elegyengetjük rajta a húsos masszát. Ráöntjük a maradék makarónit és elegyengetjük. Ráöntjük a besamel krémet, elegyengetjük és megszórjuk (én bűven szoktam) reszelt sajttal.

4. 160-180 fokon sütőben addig sütjük amíg szép piros lesz a teteje és az alja is átsül.

Elkészítés

Húsos réteg Az apróra vágott hagymát elkezdjük párolni olajban, majd belerakjuk a húst és jól megkeverjük
Amikor a hús egy kicsit megpirult, hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, a bort, a babérlevelet és a paradicsomlevet
Főszerezzük sóval, borssal és rozsmaringgal
Alacsony tűzön forraljuk, amíg minden víz elpárolog
A legvégén eltávolítjuk a babérlevelet
A tésztás réteg 10 percig főzzük sós vízben a tésztákat, majd lecsorgatjuk és keverünk hozzá olajat, reszelt túrót, felvert tojásfehérjét
Besamel mártás Egy serpenyőbe megolvasztjuk a vaját, hozzáadjuk a vaját, majd a forró tejet apránként folytonos kevergetés mellett
Amikor megdagad, sózzuk, borsozzuk és ízlés szerint meghintjük szerecsendióval
Levesszük a tűzről és belekavarjuk a tojássárgáját és a reszelt sajtot
Összeállítás Egy tepsibe rakjuk a tésztáknak a felét, erre jön a hús réteg, majd a maradék tészta
A tetejét betakarjuk besamel mártással, 30 percre sütőbe tesszük és kész is az ellenáthatatlan egytálétel

1. okostipp A pastisio mutatósabb ha hidegen tálaljuk, mivel melegen igencsak veszít a formájából.

Egy lábasban megpároljuk az apróra vágott hagymát a darált hússal, majd leöntjük vörösborral. Hozzáadjuk a meghámozott, felkockázott paradicsomot, babérlevelet, sót, borsot, majd kb 40 percig főzzük. Mielőtt elkészül beledobjuk a felvágott petrezselymet.

Közben kifőzzük és leszűrjük a makarónit.

A felét tepsibe rakjuk, megszórjuk reszelt sajttal és ráhalmozzuk a hússzószot. Rátesszük a maradék makarónit, beszórjuk sajttal.

Besamel: olvasztott vajon megpirítjuk a lisztet, majd lassan, folyamatosan kevergetve hozzáadjuk a tejet és az előre felvert 2 tojást. Sóval, borssal, szerecsendióval főszerezzük. Ha besűsödött a makaróni tetejére öntjük és megszórjuk a maradék reszelt sajttal. Közepes lángon kb 40 percig sütjük. Stifado- Hagymás, paradicsomos hússzelet ? van nyulas recept is! Hozzávalók: - 1 kg borjúlapocka - 1 hagyma - 1 1/2 dl száraz vörösbor - 1 1/2 dl olívaolaj - 4 érett paradicsom - 1 ek. paradicsompüré - 1 babérlevél - só - 1 kg gyöngyhagyma

Elkészítés: Pirítsuk meg a borjúlapockát az olívaolajban, adjuk hozzá a hagymát, és mikor üvegesre pirult, öntsük fel a vörösborral. Adjuk hozzá a hámozott, apróra vágott paradicsomot, egy kevés vízben feloldott paradicsompürét, a fűszereket és 1/2 dl forró vizet. Fedjük le és lassú tűzön pároljuk 1 1/2 órán keresztül. Adjuk hozzá a gyöngyhagymát és főzzük még egy órát.

Tanácsok: Ízesíthetjük még fokhagymával és rozsmaringgal.

Tiropita

Hozzávalók:

- 2 csomag (12db) rétslap
- 500g feta sajt
- 3 ek olvasztott vaj
- 4 db tojás
- 100g reszelt parmezán (eredeti recept szerint Kafelograviera sajtot használnak fel, a parmezán hasonlít hozzá és ezt mi is betudjuk szerezní)
- 1 teásköbgre tej

- Aprított kapor vagy menta
- Bors
- Olvasztott vaj a réteslap kenéséhez

Kréta recept Hozzávalók:

- 8 lapos réteslap vagy phyllo tészta
- 50 dkg feta
- olívaolaj
- 1 tojás és egy fehérje
- szezámmag
- egy kerek magas falú sütőedény

Juhsajtos, parajos pita - Görögország recept Hozzávalók: (4 főre)

- 40 dkg mirelit leveles tészta
- 20 dkg juhsajt
- 50 dkg fagyasztott paraj
- 1,5 dl olaj
- 30 dkg hagyma
- 1 csokor kapor
- 1 tojás
- 1 dl tejszín
- só
- őrölt bors
- csipet szerecsendió
- liszt
- olaj

Grízi recept - háromszögek

Hozzávalók

- 30 dkg réteslap
- 15 dkg feta sajt
- 15 dkg sárga juhsajt
- 10 dkg vaj
- 2 tojás
- szerecsendió
- 15 dkg besamel (0,25 l tej, 1 ek. liszt, 1 ek. olvasztott vaj)

Grízi recept

Hozzávalók

- 5 dkg réteslap
- 50 dkg feta sajt
- 10 dkg juhsajt
- 2 dl tej
- 3 ek. vaj
- 4 tojás
- bors
- vaj a réteslaphoz

Vegyünk egy tálat, amiben a feta sajtot villa segítségével összemorzsoljuk. Hozzáadjuk a reszelt parmezánt, a teásbögre tejet, a 3 evőkanál olvasztott vaját, a 4 tojást, kaporral és borssal ízesítjük. Mindezt jól összekeverjük, akár kézi mixer segítségével is igénybe vehetjük.

Egy közepes méretű tepsi kivajazunk majd 6 db egyenként olvasztott vajjal megkent réteslapot helyezünk rá úgy, hogy az oldalai kilógjanak. Beöntjük a sajtkrémet egyenletesen, majd a réteslapok kilógó széleit ráhajtjuk.

Újabb 6 db egyenként olvasztott vajjal megkent réteslappal lefedjük, széleinél begyűrve. Hegyes késsel rombuszalakú szeletekre bevágjuk.

Kb. 180 fokos sütőben 1 órán át sütjük, ha nagyon pirulna alacsonyabb hőfokra vehetjük a sütőt.

A fetát először kézzel majd villával jól összetörtem. A tojásokat belekevertem és félretettem. Nekem is kicsit sárga lett a töltelék, mert igazi falusi tojást használtam, aminek köztudott, hogy erősebb színű a sárgája. Na, de hát ezt! még ugyanolyan finom!

A tézfallos kerek formát kikentem olajjal és beleterítettem egy réteslapot úgy, hogy a tetejéig érjen oldalról. Ezt megkentem olajjal és egy újabb réteslapot tettem rá keresztben, megint megkentem olajjal, majd jött a 3. lap ugyanígy és erre a 4. lap-ezt nem kell megkenni. A 4. lapra jön a fetás töltelék, majd újra jön a 4. lap, köztük olajjal megkenve! A legfelső lap rátétele után a túllógó széleit rátekertem a tésztára körben, így becsomagoltam az egészet. Lekentem olajjal, 4 felé vágtam keresztben és késsel és megszórtam egy marék szezámmaggal. Kb. 30 percig sütöttem gázsütő 2-es fokozatán.

Miután kisült, egy tála borítottam és megfordítottam, így könnyebb volt szeletelni.

Paradicsommal vagy magában is isteni finom!

A hagymát megtisztítjuk, felkockázzuk, majd üvegesre pároljuk. A parajt felengedjük, majd felaprózzuk, és a hagymához adjuk. Sózzuk, borsozzuk, kaprot és szerezsendiőt szórunk bele. A tejszínbe tesszük a lemorzsolt sajtot, a tojást, összekeverjük, és a parajhoz öntjük. Egy sütőformát kiolajozunk, belisztezzük. A leveles tésztát egy gyűrődesházán kinyújtjuk, beolajozzuk, majd a háromnegyedét a tepsibe tesszük, ráadjuk a tölteléket, és a maradék tésztát tesszük a tetejére. Ezt is bekenjük az olajjal, majd kb. 1 órát sütjük.

Besamel: Az olvasztott vajhoz adjuk a lisztet és addig keverjük, míg el nem kezd pirulni. Állandó kevergetés mellett lassan hozzáöntjük a tejet, míg szép sima és krémes nem lesz az állaga. Mély tálba helyezzük és a 2 tojást egyenként elkeverjük benne. Hozzáadjuk az előzőleg leeresztelt sajtokat és a szerezsendiőt. A tésztát széles csíkokra vágjuk, megkenjük olvasztott vajjal és egy kanál tölteléket halmozunk rájuk. Háromszögre hajtogatva, kivajazott tepsibe sorba rakjuk őket, majd a maradék vajjal a tetejüket is megkenjük. Közepes lángon 15p-ig sütjük.

A feta sajtot villával szétnyomkodjuk, hozzáadjuk a reszelt juhsajtot, a tejet, a habosra felvert tojásokat és a borsot. Vajjal kikent tepsibe egyenként beleterítjük a megvajazott réteslapok felét, ráhalmozzuk a tölteléket és letakarjuk a többi megvajazott réteslappal. Közepes lángon kb. fél óráig sütjük. Húsgombócok paradicsomszósszal (Suzukatja)

Hozzávalók:

50 dkg darált marhahús 2-3 ek friss apróra vágott petrezselyem só, bors 2 ek olívaolaj 2-3 ek sűrű joghurt 1/2 csésze kétszersült morzsává darálva 1 közepes hagyma nagyon apróra vágva

A szószhoz: 250 ml paradicsomszósz, az amelyik kicsit darabosabb (itt házi paradicsomszószként árulják) 1-2 ek friss apróra vágott petrezselyem egy pici fej hagyma apróra kockázva csipet cukor só, bors pici víz

Hozzávalók

```
700 g burgonya
egy hagyma
200 g egynapos kenyér
500 g darált hús
kakukkfű?
2 ev?kanál olaj
3 tojás
5 ev?kanál vaj
250 g apró paradicsom
vagdalt zöldpetrezselyem
```

Hozzávalók: 2,5 dl zsemlemorzsa, 1,2 dl tej vagy tejföl, 1 vöröshagyma, 1 sárgarépa, 1 csomag petrezselyem, 3 g fokhagyma, 1 citrom reszelt héja, 1 mokkáskanál só, 1 mokkáskanál őrölt bors, 1 kiskanál mustár, 1 kiskanál szárított majoránna, 25 dkg darált sertéshús (a fele marha is lehet), 1 tojás, a sütéshez: kb. 1,2 dl olaj, a paradicsommártáshoz: 1 vöröshagyma, 3g fokhagyma, 2 ág szárzeller, 2 ev?kanál olívaolaj, 2 paradicsomkonzerv (10dkg-os), fél mokkáskanál szárított bazsalikom, 1 babérlevél, 1 ág rozmaryn, csipetnyi csili- vagy er?spaprika-krém, csipetnyi cukor, fél kiskanál só, fél mokkáskanál őrölt bors, 0,5 dl fehérbor, kb. 1 dl víz

Grízi recept

- 50 dkg darált hús
- 1 teáscsészényi (vízben áztatott, kinyomkodott) kenyér
- őrölt kömény
- 2 gerezd fokhagyma
- só
- bors
- cukor
- 6 érett paradicsom
- olívaolaj

A húsgombóchoz a hozzávalókat alaposan összedolgozom és diónyi golyókat formálok belőlük. Egy serepenyőben pici olajat hevíték és minden oldalukról megpirítom őket. Papírtörőre szedem és leitatom a felesleges olajat.

lkészítés

1. okostipp Egy lapos tányéron, saláta levelekre helyezve tálaljuk.

<http://4.bp.blogspot.com/-7PGiMBF5qbY/T8sTkzB3BqI/AAAAAAAAAMow/LIQ9QeS4ZCk/s200/garnela6.JPG>

Ez egy nagyon egyszerű recept és nem mellékesen, nagyon finom. Igazából Görögországban nem készítenek melléje krumplipürét vagy egyéb körítést, mert ez a "mezesz" kategóriába sorolható, vagyis olyan előételek közé, melyeket a főétel előtt szolgálnak fel a bor mellé. Én magyarosan körítéssel főételként táltam családomnak.

Hozzávalók:

1 csomag fagyasztott garnélarák vagy kb. 500 gr friss, tisztított rák

maréknyi apróra vágott fokhagyma

maréknyi apróra vágott petrezselyem

pohár fehér bor

só, bors, olívaolaj

<http://4.bp.blogspot.com/-LXFawAVnChg/T8sTh1mwYII/AAAAAAAAAMoc/cBP25-wZ8HQ/s400/garnela1.JPG>

Elkészítés:

Nagyon egyszerű. Az olajat felhevítem, rázúdítom a fokhagymát, kicsit üvegesítem majd rá a rákot. Alaposan körbeforgatom, amíg a színe megváltozik, majd nyakon öntöm a borral, lefedem és hagyom puhulni. Igazából a rákoknak csak pár perc kell, de azért nem árt megnézni valóban megpuhultak-e, tehát addig pároljuk amíg a húruk nem ropog majd a szánkban. A vége felé hozzáadjuk a petrezselymet és táltjuk.

Jó étvágyat!

<http://1.bp.blogspot.com/-rNXAh0c1EKs/T8sTh57Tt5I/AAAAAAAAAMog/F3yx7zRqw1g/s400/garnela2.JPG>

Töltött tintahal (?????? ??????)

<http://2.bp.blogspot.com/-bosx6o2Num8/T7amKG2eNNI/AAAAAAAAAML0/KbBGr4rXZ-/s200/thrapsalo-gemisto11.JPG>

Kissé megkésve, de itt vagyok...rossz pénz nem vész el.) Csak a kedve lanygul néha.. Az utóbbi időben alig főzök valami újat, ilyen olyan okokból kissé dőcögös minden ebben a hónapban. Azért hoztam nektek egy finom töltött tintahalat. A receptet én találtam ki, nem nagy ördöngösség.

A tintahalat az ITT leírt módon tisztítom. Aztán nem vágom karikára, hanem szép dagira töltöm két. Leírom a töltelék receptet, úgy ahogyan a kis titkárom mellettem lejegyezte, de 2 nagyobb tintahalhoz ennek a mennyiségnek elég a fele.

Töltelékhez (ez a mennyiség 4 nagy tintahalhoz való)

1 nagy piros hagyma

25 gr fenyőmag

2 lk fekete mazsola

1 nagy cikk fokhagyma

egy marék apróra vágott petrezselyemzöld

fél maréknyi apróra vágott zöld menta

8 lk puha-szemű rizs (Gr-o.: Karolina típus)

150 gr fetasajt

1 kk só

1 pirospaprika kisebb kockákra vágva

kb. 400 ml olívaolaj (a töltelékbe csak annyi, hogy összeálljon, a többi a tepsibe)

1-2 lk ouzo

<http://3.bp.blogspot.com/-BwEQbulgYBw/T7amHtB-rGI/AAAAAAAAAMLc/dDIw10y-fjg/s400/thrapsalo-gemisto1.JPG>

<http://2.bp.blogspot.com/-bNjyagrWzgM/T7amLnmGjWI/AAAAAAAAAMLs/IT8WkKNY3Pc/s400/thrapsalo-gemisto2.JPG>

<http://1.bp.blogspot.com/-SLijCncxfNk/T7amM9xnaVI/AAAAAAAAAMLw/JBa8PrH9EHc/s400/thrapsalo-gemisto3.JPG>

<http://1.bp.blogspot.com/-cFiYZKGGQQI/T7amNZq2Yil/AAAAAAAAAML0/QPKPU1T3WS8/s400/thrapsalo-gemisto4.JPG>

<http://1.bp.blogspot.com/-TntpoUxHOIE/T7amNmICTHl/AAAAAAAAAML4/LTGz-2kvHGM/s400/thrapsalo-gemisto5.JPG>

http://1.bp.blogspot.com/-r_2RV5qbREM/T7amgfnQxyI/AAAAAAAAAML8/7dCPoCRa3fo/s400/thrapsalo-gemisto6.JPG

Mindent összekavarok, szépen megtöltöm a tintahalakat. A képen látszik, hogy olyan sok töltelék lett, hogy egy paradicsomot is megtöltöttem, majd ami maradt a tepsibe tettem. Felöntöttem olajjal, picike vízzel és 180 fokra kisütöttem. Nagyon finom lett.

http://3.bp.blogspot.com/-TJihSnZYdNM/T7aoFwL02bl/AAAAAAAAAMLg/_LWEpdI72zU/s400/thrapsalo-gemisto9.JPG

<http://3.bp.blogspot.com/-nrgWtBg944Y/T7amKPJEGLI/AAAAAAAAAMLk/sKa3ekrMwQY/s400/thrapsalo-gemisto10.JPG>

<http://2.bp.blogspot.com/-bosx6o2Num8/T7amKG2eNNI/AAAAAAAAAML0/KbBGr4rXZ-/s400/thrapsalo-gemisto11.JPG>

http://4.bp.blogspot.com/-4cdcfAcIcNHU/T7amUG_Zmhl/AAAAAAAAAMMA/enPCIKjEqOQ/s400/thrapsalo-gemisto7.JPG

<http://3.bp.blogspot.com/-7OES9EwAWJ0/T7amSBJTqil/AAAAAAAAAMME/8ZAJvQ9fwRY/s400/thrapsalo-gemisto8.JPG>

Ravani (Szirupos darás kevert)

<http://1.bp.blogspot.com/-uwUUFhT-92M/T1UP03NCPjI/AAAAAAAAALU8/DbTVC6v-BZM/s200/ravani1.JPG>

Ezt a süteményt készítettem Tiszta Hétfőre és ugyan nem böjtös, de finom:) hasonló a szirupos joghurtos süteményhez, de ezt búzadarából készítik és sokkal könnyebb a tésztája mint a lisztes változatnak. Ráadásul nem nehéz elkészíteni, sőt.

Az elírt mennyiségeken annyit változtattam, hogy dupla adag citromreszeléket tettem bele, ráadásul egy nemrég frissen lereszelt narancsnak a héjából is egy nagy leveskanálnyi. A receptben használt csészeadag nálam 200 ml volt, egy nagy teáscsésze. A darából (simigdali/semolina) nálunk lehet durva vagy finom változatot kapni, én most a finomra darált változattal készítettem, mert az volt itthon. Ez annyira finomra van darálva, hogy szinte már lisztszerű.

Hozzávalók:

4 tojás

2 csésze dara

1 csésze finomliszt

1 csésze joghurt (kicsőpögtetett!)

1 1/2 kiskanál sütőpor (nyugodtan mehet bele 2 kiskanálnyi)

1 mokkáskanálnyi vaníliapor

1 csésze étolaj (nem olíva)

1 csésze cukor

narancs és citromreszelék

Szirup:

4 pohár cukor (250 ml-s pohár)

31/2 pohár víz

3 citromhéj-szelet

<http://4.bp.blogspot.com/-lknP64xCm4M/T1UP0i6zINI/AAAAAAAAALVA/zVl9Cffm28U/s400/ravani2.JPG>

A tojásokat a cukorral a mixerben habosra keverem, majd fokozatosan minden mást hozzájuk adok, a lassú keverésre véve a gépet. Mikor kész, beleöntöm egy kiolajozott tepsibe, az enyém 30x22 cm-s. 180 fokon kb 45 percet sütöm a középű rácson, addig, amíg a beleszúrt kőtűre vagy éles késre semmi nem ragad.

Időközben a szirupnak valókát 5 percig főzöm. Mikor kiveszem a süteményt lassanként adagolva, egy merőkanállal ráöntöm a szirupot és hagyom teljesen kihűlni. Kihűlés után letakarva kell tartani, mert a felső része kiszáradhat.

<http://2.bp.blogspot.com/-0EoVbzIki7c/T1UPzoFVODI/AAAAAAAAALVE/FJuChY8VkA8/s400/ravani3.JPG> Kokkinisto

Hozzávalók:

1 kg marhahús
2 apróra vágott vöröshagyma
2 gerezd zúzott fokhagyma
4 hámozott paradicsom felkockázva
1 tk. süritett paradicsom, dissolved into a teacup of water
100ml olíva olaj
1 pohár vörösbőr
1 fahéj rúd
1-2 egész szegfűszeg vagy egy csipet darált
1 csipet cukor
400g spagetti
só és frissen darált paprika
reszelt sajt (kefalotyri) a tálaláshoz

Elkészítés:

• To prepare the reddened Greek beef stew, start by cutting the beef into pieces, approx. 100g/ 3.5 ounces each one. Wash thoroughly the beef and wipe with some paper towel. It is important to dry the meat well, in order to be nicely browned.

• Heat a large, deep pot to high heat. After the pan is heated, pour in the oil along with the beef. Brown the pieces of beef on one side, without stirring and then brown them on the other side. Try not to overcrowd the bottom of the pan. Browning the beef is very important, when cooking a Greek beef stew, as it helps the meat remain juicy and tender.

• Use a slotted spoon to remove the pieces of meat from the pot and place them on a plate.

• To prepare the sauce for the Greek beef stew, add into the pot the chopped onions and turn the heat down. Sauté for 3 minutes, until softened. Stir in the garlic and sauté for 1 more minute. Pour in the red wine, turn the heat up and cook for 2 minutes, until it evaporates. Add the chopped tomatoes, the tomato paste (dissolved in a teacup of warm water), the cinnamon stick, the cloves, a pinch of sugar and salt and pepper.

• As soon as the sauce comes to the boil, add the beef and enough hot water to cover the 2/3 of the meat. When the sauce starts to bubble a lot, turn the heat down and half-cover with the lid (the sauce still has to bubble a little bit). Cook to medium-low heat, for about 1 1/2 hour, until the meat is tender and the sauce thickens, stirring occasionally.

• If the meat is tender and cooked, but the sauce is not thick enough, remove the pieces of meat with a slotted spoon and boil the sauce alone to high heat, until it thickens. On the other hand, if the sauce becomes thick, before the meat is done, then add some warm water.

- When done, boil the spaghetti into another pot, according to package instructions; drain and place in the pot, along with the sauce and the meat. Stir with a wooden spoon.

- Serve the Greek beef stew with a drizzle of olive oil, sprinkle some grated cheese and enjoy over a glass of red wine.

Grízi recept: Paradicsomos bárány (árnáki kokinisztó)

- 1, 5 kg bárány lapoca vagy vesepecsenye
- 3 ek. olívaolaj
- 1 hagyma
- 5-6 paradicsom
- fahéj
- cukor
- só
- bors

A húst feldaraboljuk, olajon megpirítjuk az apróra vágott hagymával, majd hozzáadjuk a meghámozott, feldarabolt paradicsomot, egy csipet cukrot, fahéjat, sót és borsot. Kevés vizet öntünk alá és kb 1.5 órán át fedő alatt közepes lángon főzzük. Makarónival, riszsel vagy hasábbal tálaljuk.

Kati néni receptje

- 50 dkg marhafelsál
- olívaolaj
- 1 nagy vöröshagyma
- paradicsomkonzerv
- 1 ek liszt
- 2kk cukor
- oregano
- bazsalikom
- fehérbors
- só
- 6 krumpli

A hagymát apróra vágjuk, és az olívaolajon megfonnyasztjuk. Ebbe öntjük a paradicsomkonzervet és 1 kanál lisztet. Ebbe jöhet a marhafelsál, 4x4cm-es-re összedarabolva. Megfőszerezzük és megfőzzük. Az utolsó negyed órában rakjuk mellé a krumplit, hogy együtt főjön.