

# Dania greckie

## Książka kucharska



# Spis treści

Moussaka  
Sałatka grecka  
Gyros  
Tzatziki  
Dolmades  
Saganaki  
Souvlaki  
Spanakopita  
Baklava  
Fasolada

# Moussaka

Jedno z najbardziej znanych dań Grecji – zapiekanka z bakłażana, mięsa mielonego i sosu beszamelowego.

## Opis

Tradycyjne danie kuchni greckiej, zapiekanka składająca się z warstw bakłażanów, mielonego mięsa (zazwyczaj jagnięciny lub wołowiny) i sosu beszamelowego. Warstwy są układane naprzemiennie, a całość jest zapiekana w piekarniku do uzyskania złocistego koloru. Moussaka jest bogata w smaku i aromatyczna, często podawana jako danie główne.

## Składniki

2 bakłażany  
500 g mięsa mielonego (jagnięcina lub wołowina)  
1 cebula  
2 pomidory lub 1 puszka pomidorów  
2 ząbki czosnku  
oliwa z oliwek  
sól, pieprz, oregano  
sos beszamelowy (masło, mąka, mleko)

## Przygotowanie

Bakłażany pokroić w plastry i podsmażyć na oliwie.

Podsmażyć cebulę, czosnek i mięso na patelni.

Dodać pomidory i przyprawy, dusić ok. 15 minut.

Warstwy bakłażanów i mięsa w naczyniu. Zalać sosem beszamelowym i zapiekać 40 minut w 180°C.

# Sałatka grecka

Klasyczna grecka sałatka z pomidorów, ogórków i sera feta.

## Opis

Sałatka Grecka (gr. Horiatiki) to tradycyjna potrawa kuchni greckiej. Jest to lekka, świeża sałatka z warzyw, oliwy i sera, bardzo popularna w krajach śródziemnomorskich. Serwuje się ją np jako przystawkę aby pobudzić apetyt.

## Przygotowanie

Warzywa pokroić w duże kawałki.  
Dodać oliwki i kostki fety.  
Skropić oliwą i posypać oregano.  
Podanie: jako przystawka lub dodatek.

## Składniki

3 pomidory  
1 ogórek  
1 czerwona cebula  
150 g sera feta  
oliwki  
oliwa z oliwek  
oregano

# Gyros

Popularne uliczne danie z mięsa pieczonego na pionowym rożnie.

## Opis

Gyros to popularne danie kuchni greckiej, składające się z mięsa (zazwyczaj wieprzowiny, kurczaka lub jagnięciny), które jest krojone z pionowego rożna i grillowane. Mięso jest serwowane w picie z dodatkiem frytek, pomidorów, cebuli i sosu tzatziki. Gyros to szybkie i smaczne danie, idealne na lunch lub kolację.

## Składniki

Mięso wieprzowe lub kurczak  
pita  
pomidor  
cebula  
frytki  
sos tzatziki

## Przygotowanie

Mięso przyprawić i usmażyć lub upiec.  
Podgrzać pitę.  
Na pitę ułożyć mięso, warzywa i frytki.  
Dodać sos tzatziki.  
Podanie: zawinięte w pitę jako street food.

# Tzatziki

Chłodny sos jogurtowy z ogórkiem i czosnkiem.

## Opis

Tzatziki to tradycyjny sos kuchni greckiej 🇬🇷, bardzo popularny w całym regionie Morza Śródziemnego i na Bałkanach. Jest chłodny, świeży i lekko kwaśny idealny do mięs z grilla, pieczywa lub warzyw.

## Przygotowanie

Ogórek zetrzeć i odcisnąć wodę.

Wymieszać z jogurtem, czosnkiem i koperkiem.

Dodać oliwę i sól.

Podanie: do mięsa, gyrosa lub chleba pita.

## Składniki

400 g jogurtu greckiego  
1 ogórek  
2 ząbki czosnku  
oliwa z oliwek  
koperek  
sól

# Dolmades

Liście winogron  
faszerowane ryżem i  
ziołami.

## Opis

Dolmades to  
liście winogron  
nadziewane  
ryżem i ziołami,  
gotowane i  
podawane jako  
przystawka.



## Składniki

Liście winogron  
200 g ryżu  
cebula  
koperek  
pietruszka  
oliwa z oliwek  
sok z cytryny

## Przygotowanie

Ugotować ryż z cebulą i  
ziołami.  
Nakładać farsz na liście i  
zwijać.  
Dusić w garnku ok. 30 minut.  
Podanie: na zimno lub ciepło z  
cytryną.

# Saganaki

Smażony ser, często  
podawany jako przystawka.

## Przygotowanie

Ser obtoczyć w mące.  
Smażyć na oliwie aż będzie  
złoty.  
Podanie: skropiony sokiem z  
cytryny.

## Składniki

Ser kefalotyri lub halloumi  
mąka  
oliwa z oliwek  
cytryna

## Podanie :

Saganaki to klasyczna grecka  
przystawka (mezze),  
przygotowywana na dwa  
główne sposoby, zazwyczaj  
serwowana na małej, gorącej  
patelni



# Souvlaki

Grillowane szaszłyki z mięsa.

## Opis

Souvlaki to greckie danie z grillowanego mięsa (wieprzowiny, kurczaka lub jagnięciny) na szpadkach, często marynowanego i podawanego w picie z dodatkami lub jako danie na talerzu.

## Składniki

Mięso wieprzowe lub kurczak  
oliwa  
czosnek  
oregano  
cytryna

## Przygotowanie

Mięso pokroić w kostkę i zamarynować. Nadziać na patyczki. Grillować około 10-15 minut.  
Podanie: z pita, warzywami i sosem tzatziki.

# Spanakopita

Ciasto filo  
nadziewane  
szpinakiem i serem  
feta.

## Składniki

Ciasto filo  
szpinak  
ser feta  
cebula  
jajka  
oliwa

## Przygotowanie

Szpinak podsmażyć z  
cebulą.  
Wymieszać z fetą i  
jajkiem.  
Zawinać w ciasto filo.  
Piec 30 minut w 180°C.  
Podanie: jako przekąska  
lub lekki obiad.

## Podanie:

Spanakopita, grecki placek  
ze szpinakiem i fetą w  
chrupiącym cieście filo,  
jest bardzo wszechstronna  
i można ją podawać na  
wiele sposobów, zarówno  
jako danie główne, jak i  
przekąskę.



# Baklava

Słodki deser z ciasta filo, orzechów  
i syropu miodowego.

## Opis

Baklava to bardzo popularny deser w Grecji oraz w wielu krajach regionu wschodniego Morza Śródziemnego i Bliskiego Wschodu. Jest znany ze swojej słodczy, chrupiącej struktury i intensywnego aromatu orzechów oraz miodu. Serwuje się po daniu głównym jako deser.

## Składniki

Ciasto filo  
orzechy włoskie lub pistacje  
masło  
miód  
cukier  
cynamon

## Przygotowanie

Układać warstwami filo i orzechy.  
Piec około 40 minut.  
Polać syropem z miodu i cukru.  
Podanie: na zimno, często z kawą.

# FASOLADA

Tradycyjna grecka  
zupa fasolowa.

## Składniki

300 g białej fasoli  
marchew  
seler  
cebula  
pomidory  
oliwa z oliwek

Fasolada to tradycyjna grecka zupa fasolowa, która jest podstawą greckiej kuchni. Zazwyczaj przygotowuje się ją z białej fasoli, warzyw takich jak pomidory, cebula, marchew i seler, a także oliwy z oliwek i ziół. Zupa jest gotowana powoli, aby smaki się połączyły, tworząc bogaty i aromatyczny posiłek. Fasolada jest często podawana z dodatkiem oliwy z oliwek i soku z cytryny. Jest to danie wegańskie, pełne składników odżywczych i bardzo popularne w Grecji, szczególnie w okresie zimowym.

## Przygotowanie

Fasolę namoczyć przez noc.  
Gotować z warzywami około 1 godziny.  
Doprawić solą i oliwą.  
Podanie: z chlebem i oliwkami.