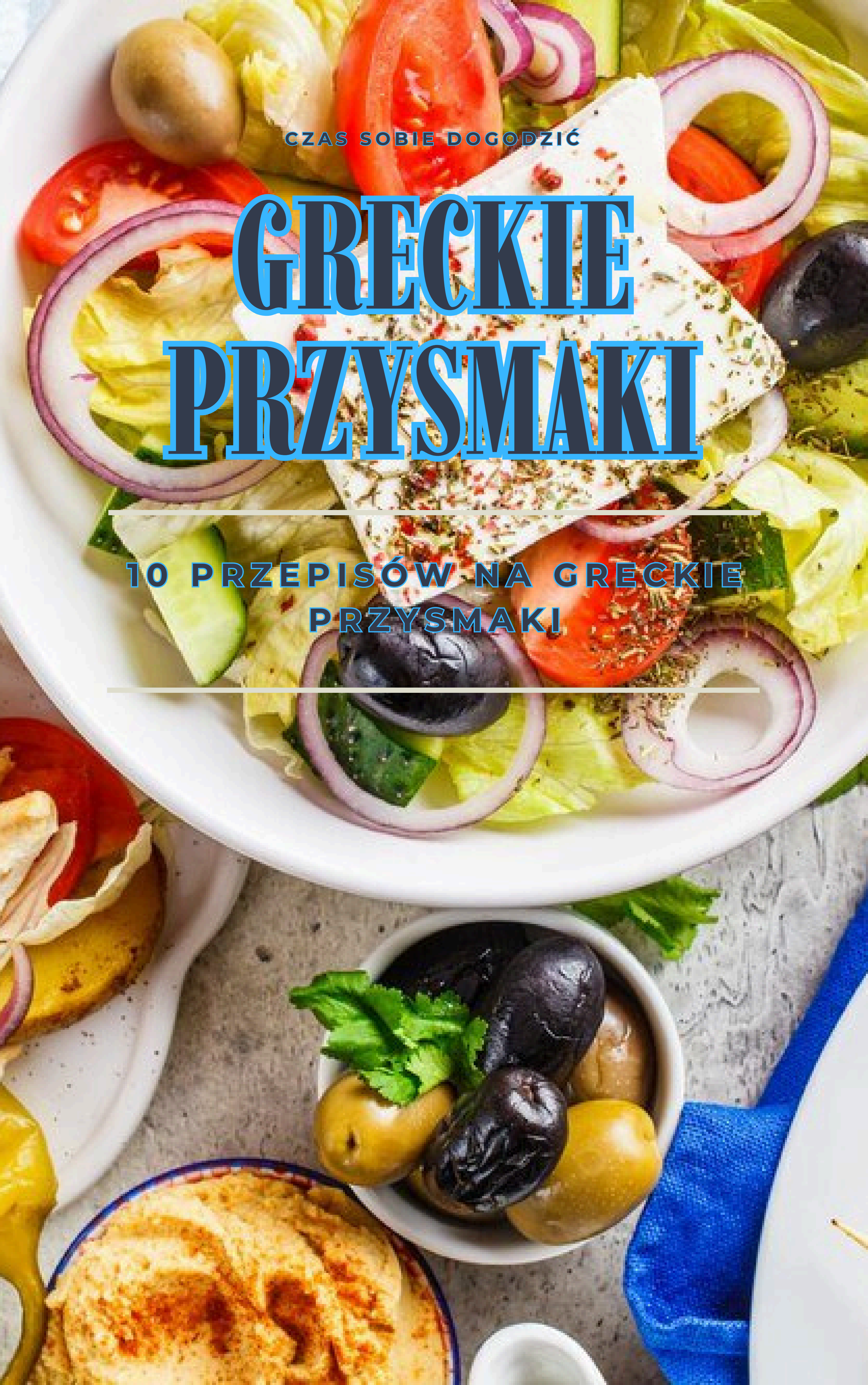


CZAS SOBIE DOGODZIĆ

# GRECKIE PRZYSMAKI

10 PRZEPISÓW NA GRECKIE  
PRZYSMAKI



## 1. TZATZIKI (GRECKI SOS JOGURTOWO-OGÓRKOWY)

### SKŁADNIKI

400 G JOGURTU GRECKIEGO

1 DUŻY OGÓREK

2 ZĄBKI CZOSNKU

1 ŁYŻKA OLIWY Z OLIVEK

1 ŁYŻKA SOKU Z CYTRYNY

SÓL, PIEPRZ

KOPEREK (OPCJONALNIE)

### PRZYGOTOWANIE:

OGÓRKA ZETRZYJ NA TARCE I ODCIŚNIJ Z WODY.

CZOSNEK DROBNO POSIEKAJ LUB PRZECIŚNIJ PRZEZ PRASKĘ.

WYMIESZAJ JOGURT, OGÓRKA, CZOSNEK, OLIWĘ I SOK Z CYTRYNY.

DOPRAW SOLĄ I PIEPRZEM.

WSTAW DO LODÓWKI NA 30 MINUT.

SOS DO MIĘSA (NP. DO  
GYROS LUB SOUVLAKI)  
DIP DO PIECZYWA PITA LUB  
WARZYW  
DODATEK DO  
GRILLOWANYCH POTRAW



## 2. HORIATIKI (SAŁATKA GRECKA)

### SKŁADNIKI

3 POMIDORY

1 OGÓREK

1 CZERWONA CEBULA

150 G SERA FETA

GARŚĆ OLIVEK

3 ŁYŻKI OLIWY

OREGANO

SÓL

### PRZYGOTOWANIE:

POKRÓJ POMIDORY I OGÓRKA W DUŻE KAWAŁKI.

CEBULĘ POKRÓJ W CIENKIE PLASTERKI.

DODAJ OLIWKI I KAWAŁEK SERA FETA NA WIERZCH.

POLEJ OLIWĄ I POSYP OREGANO.

LEKKA  
PRZYSTAWKA  
PRZED GŁÓWNYM  
DANIEM  
DODATEK DO DAŃ  
MIĘSNYCH I  
GRILLOWANYCH  
SAŁATKA NA LATO  
LUB DO OBIADU



### 3. SPANAKOPITA (PLACEK ZE SZPINAKIEM I FETA)

#### SKŁADNIKI

400 G SZPINAKU

200 G SERA FETA

1 CEBULA

2 JAJKA

CIASTO FILO

OLIWA

#### PRZYGOTOWANIE

PODSMAŻ CEBULĘ I DODAJ SZPINAK.

WYMIESZAJ Z POKRUSZONĄ FETĄ I JAJKAMI.

FORMĘ WYŁÓŻ CIASTEM FILO.

DODAJ FARSZ I PRZYKRYJ KOLEJNĄ WARSTWĄ CIASTA.

PIECZ OK. 35 MIN W 180°C.

PRZYSTAWKA  
PRZEKĄSKA NA IMPREZY  
LEKKIE DANIE OBIADOWE  
LUB KOLACJA



#### 4. DOLMA (LIŚCIE WINOGRON Z RYŻEM)

##### SKŁADNIKI

LIŚCIE WINOGRON (OK. 20)

200 G RYŻU

1 CEBULA

SOK Z CYTRYNY

OLIWA

KOPER

##### PRZYGOTOWANIE

UGOTUJ LEKKO RYŻ.

WYMIESZAJ Z CEBULĄ, KOPERKIEM I OLIWĄ.

NAKŁADAJ FARSZ NA LIŚCIE I ZWIJAJ.

GOTUJ W GARNKU Z WODĄ I SOKIEM Z

CYTRYNY OKOŁO 40 MINUT.

PRZYSTAWKA W  
KUCHNI  
ŚRÓDZIEMNOMORSKIEJ  
PRZEKĄSKA NA ZIMNO  
LUB CIEPŁO  
ELEMENT TZW. MEZE  
(ZESTAWU MAŁYCH  
DAŃ)



## **MOUSSAKA (ZAPIEKANKA Z BAKŁAŻANEM)**

### **SKŁADNIKI**

**2 BAKŁAŻANY**

**500 G MIĘSA MIELONEGO**

**1 CEBULA**

**400 G POMIDORÓW Z PUSZKI**

**2 ZIEMNIAKI**

**SOS BESZAMELOWY**

### **PRZYGOTOWANIE**

**POKRÓJ BAKŁAŻANA I PODSMAŻ.**

**MIĘSO PODSMAŻ Z CEBULĄ I POMIDORAMI.**

**W NACZYNIU UKŁADAJ WARSTWY: ZIEMNIAKI, BAKŁAŻAN, MIĘSO.**

**POLEJ SOSEM BESZAMELOWYM.**

**PIECZ 45 MINUT W 180°C.**

**GŁÓWNE DANIE  
OBIADOWE  
POTRAWA NA  
RODZINNY OBIAD  
TRADYCYJNE DANIE  
W RESTAURACJACH  
GRECKICH**



## **SOUVLAKI (SZASZŁYKI Z MIĘSA)**

### **SKŁADNIKI**

**500 G MIĘSA WIEPRZOWEGO LUB KURCZAKA**

**3 ŁYŻKI OLIWY**

**SOK Z CYTRYNY**

**OREGANO**

**SÓL I PIEPRZ**

### **PRZYGOTOWANIE**

**POKRÓJ MIĘSO W KOSTKĘ.**

**ZAMARYNUJ W OLIWIE, CYTRYNIE I OREGANO.**

**NABIJ NA PATYCZKI.**

**GRILLUJ OK. 10-15 MINUT.**



- **SZYBKIE DANIE  
STREET-FOOD**
- **DANIE Z GRILLA**
- **OBIAD LUB KOLACJA  
Z PITA I WARZYWAMI**

## 7. GYROS

### SKŁADNIKI

500 G MIĘSA (WIEPRZOWINA LUB KURCZAK)

2 ŁYŻKI OLIWY

CZOSNEK

OREGANO

PITA

POMIDOR, CEBULA

SOS TZATZIKI

### PRZYGOTOWANIE

MIĘSO POKRÓJ W CIENKIE PASKI.

PODSMAŻ Z PRZYPRAWAMI.

PODAWAJ W CHLEBIE PITA Z WARZYWAMI I TZATZIKI.

POPULARNE  
JEDZENIE ULICZNE  
SZYBKI POSIŁEK NA  
LUNCH LUB  
KOLACJĘ  
PODAWANY W PICIE  
LUB NA TALERZU Z  
FRYTKAMI



# **BAKLAVA (SŁODKI DESER Z ORZECHAMI)**

## **SKŁADNIKI**

**CIASTO FILO**

**300 G ORZECHÓW WŁOSKICH**

**200 G MASŁA**

**200 G MIODU**

**150 G CUKRU**

**CYNAMON**

## **PRZYGOTOWANIE**

**POSIEKAJ ORZECHY I WYMIESZAJ Z CYNAMONEM.**

**UKŁADAJ WARSTWY FILO I ORZECHÓW.**

**POLEJ ROZTOPIONYM MASŁEM.**

**PIECZ 40 MIN W 180°C.**

**PO UPIECZENIU POLEJ MIODEM Z CUKREM.**

**DESER PO  
OBIEDZIE  
SŁODKOŚĆ DO  
KAWY LUB  
HERBATY  
PODAWANY  
PODCZAS ŚWIĄT  
I UROCZYSTOŚCI**



## LOUKOUMADES (GRECKIE PĄCZKI)

### SKŁADNIKI

250 G MAKI

1 ŁYŻECZKA DROŻDŻY

1 SZKLANKA WODY

OLEJ DO SMAŻENIA

MIÓD

CYNAMON

### PRZYGOTOWANIE

ZRÓB CIASTO Z MAKI, DROŻDŻY I WODY.  
ODSTAW NA 1 GODZINĘ.

SMAŻ MAŁE KULKI W GORĄCYM OLEJU.  
POLEJ MIODEM I POSYP CYNAMONEM.

DESER  
SŁODKA PRZEKĄSKA  
NA FESTIWALACH I  
JARMARKACH  
PODAWANE Z MIODEM  
PO POSIŁKU



# **GALAKTOBOUREKO (CIASTO Z KREMEM SEMOLINOWYM)**

## **SKŁADNIKI**

**CIASTO FILO**

**1 LITR MLEKA**

**150 G SEMOLINY**

**3 JAJKA**

**200 G CUKRU**

**SYROP CUKROWY**

## **PRZYGOTOWANIE**

**ZAGOTUJ MLEKO I WSYP SEMOLINĘ.**

**DODAJ CUKIER I JAJKA.**

**WYLEJ KREM NA WARSTWĘ CIASTA FILO.**

**PRZYKRYJ KOLEJNĄ WARSTWĄ CIASTA.**

**PIECZ 40 MINUT W 180°C I POLEJ SYROPEM.**

**TRADYCYJNY DESER  
GRECKI  
PODAWANY W  
CUKIERNIACH I  
RESTAURACJACH  
SŁODKIE ZAKOŃCZENIE  
OBIADU**

