

TRADYCYJNE POLSKIE I GRECKIE POTRAWY



Spis treści

1. Tzatziki.....	3
2. Mizeria.....	4
3. Dolmades.....	5
4. Polskie gołąbki.....	6



Tzatziki

SKŁADNIKI *(na 2 PORCJE)*

2 ogórki sałatkowe lub 1 ogórek
szklarniowy

2 łyżki białego octu winnego
1 ząbek czosnku

1 łyżka oliwy extra vergine

350 g jogurtu greckiego

sól i świeżo zmielony czarny pieprz

1 łyżka posiekanego koperku

do dekoracji: oliwa, czarna, koperek



PRZYGOTOWANIE

Ogórki umyć, obrać, zetrzeć na tarce o dużych oczkach, posolić i wymieszać z 1 łyżką octu winnego. Odłożyć na około 15 minut. W międzyczasie obrać czosnek, przecisnąć go przez praskę i wymieszać z oliwą. Oliwę z czosnkiem połączyć z jogurtem, pozostałą łyżką octu i odcisniętym z soku ogórkiem (na sitku lub w gazie). Doprawić solą i pieprzem.

Na koniec wymieszać z drobno posiekanym koperkiem.

Podawać w miseczce skropione oliwą,

Mizeria

SKŁADNIKI *(na 2 PORCJE)*

300 g ogórków

sól, pieprz

2 łyżki posiekanego koperku

3 łyżki posiekanego szczypiorku lub
dymki

2 łyżeczki soku z cytryny

150 g gęstej kwaśnej śmietany
homogenizowanej 18%



PRZYGOTOWANIE

Ogórki umyć i obrać, pokroić
na cieniutkie talarki.

Doprawić solą oraz
pieprzem.

Połączyć
z umyтым i posiekanym
koperkiem, szczypiorkiem,
sokiem z cytryny oraz
śmietaną.
Wymieszać i podawać.

Dolmades

SKŁADNIKI

około 40 liści winogron

1 szklanka ryżu okrągłozianistego glase

3 duże cebule zmiksovane na papkę

2 duże pomidory starte na tarce o grubych oczkach lub 1/2 szklanki wody

50 ml oliwy niefiltrowanej

1 duży pęczek natki pietruszki

1 pęczek mięty pieprzowej (tylko listki)

1 pęczek koperku

1/2 łyżeczki dzikiego oregano lub 1

kopiasta łyżeczka zwykłego oregano

2 duże cytryny

sól

woda i odrobina oliwy do gotowania

PRZYGOTOWANIE

Natkę pietruszki, miętę i koperek posiekaj bardzo drobno i przełóż do dużej miski. Cytryny pokrój w dość grube plasterki (około 1/2 cm). Dodaj ryż, startą cebulę, starte pomidory, oregano, oliwę i sól. Dokładnie wymieszaj i odstaw na około 10 minut.

Na dnie szerokiego garnka ułóż plasterki z jednej cytryny, a na nie rozłóż 3-4 liście winogrona tak, aby zakryły dno. Na rozłożonej dłoni lub desce do krojenia rozłóż liść winogrona wypukłą stroną do góry (czyli nakładasz farsz na wypukłą stronę, gładka strona pozostaje na zewnątrz). Na liść nałóż małą łyżeczkę farszu i zwijaj, aby rosnący podczas gotowania ryż nie rozdarł liścia.

Ułóż zwinięty gołąbek na dno garnka i powtarzaj powyższe czynności aż wykorzystasz cały farsz, układając Dolmades ciasno obok siebie. Na gotowe gołąbki z liści winogron rozłóż pozostałe plasterki cytryny. Zalej zawartość garnka zimną wodą na wysokość 2 cm ponad powierzchnię Dolmades. Dodaj do wody odrobinę oliwy (2-3 łyżeczki). Przyciśnij powierzchnię Dolmades odwróconym talerzykiem, upewniając się, że nic nie wystaje ponad powierzchnię wody. Doprowadź do wrzenia na średnim ogniu i od momentu zagotowania gotuj na małym ogniu przez 20 minut, pod przykryciem. Po 20 minutach wyłącz ogień i pozostaw jeszcze na 20 minut pod przykryciem.

Polskie gołąbki

SKŁADNIKI

1 główka kapusty
1 kg mięsa mielonego
3 woreczki ugotowanego
na pół-miękko ryżu
3-4 usmażone na złoto cebule
(pokrojone drobno)
1 pęczek usiekanego koperku
4 jajka
sól, pieprz mielony
1 przecier pomidorowy
30 % słodka śmietanka, mąka do
zagęszczenia sosu



PRZYGOTOWANIE

Mięso wyrobić z cebulą, koperkiem, jajkami i przyprawami.

Kapustę zalać wodą w dużym garnku. Doprowadzić do wrzenia. Zdejmować kolejno sparzone największe liście, jak trzeba, ściąć najgrubsze nerwy z liści (z tej porcji powinno wyjść ok. 25-30 gołąbków). Na środek każdego liścia kłaść porcję farszu. Zwijać liść, zakładając dwa brzegi do środka, a potem rolując w pakunek. Na dno garnka położyć niewykorzystane liście kapusty. Na nich układać gołąbki zagięciami do dołu. Zalać wodą. Dusić 40 minut. Rozrobić przecier pomidorowy z wywarem i wlać do garnka. Dusić przez 20 minut.

Zagęścić sos rozrobioną w zimnej wodzie mąką. Zagotować. Wlać śmietankę.