



**fragment książki**



# OMLET PO GRECKU

W tradycyjnej greckiej wersji dodatkiem do jajek jest tylko cukinia – w mojej występuje też szalotka, papryka, oliwki, mięta oraz feta. Omlet ma wyjątkowy smak, bo smażony jest na oliwie z oliwek oraz dlatego, że feta świetnie komponuje się i z warzywami, i z jajkami.

Nie wymaga ryzykownego przewracania na drugą stronę.

W sam raz na duże śniadanie lub obiad.



## SKŁADNIKI

3 jajka  
1 cukinia  
½ czerwonej papryki  
½ szalotki  
5-7 oliwek  
70 gramów fety  
3-4 łyżki oliwy  
suszone oregano  
kilka listków mięty  
sól, pieprz

## PRZYGOTOWANIE

Na patelni (z metalową, nie plastikową rączką) rozgrzej oliwę, dodaj posiekaną szalotkę i smaż przez około dwie minuty. Dodaj pokrojoną w cienkie plastry paprykę i cukinię – plastry lub ich połówki. Smaż na małym ogniu przez 5-7 minut, aż cukinia się zeszkli i lekko zbrązowieje. Dodaj rozkłócone jajka, posiekaną miętę, sól, pieprz, oregano i przekrojone na pół oliwki. Po chwili dorzuć pokruszoną fetę. Smaż przez 3-4 minuty, a następnie umieść patelnię w piekarniku nagrzanym do 180 stopni Celsjusza. Zajrzyj do środka po 2-3 minutach. Omlet będzie gotowy, gdy jajka na wierzchu przestaną pływać.

Przy wyjmowaniu patelni z piekarnika p a m i ę t a j, żeby rozgrzaną rączkę złapać przez rękawicę lub ścierkę.



# BRIAM

## zapiekane warzywa z fetą i ziołami



### SKŁADNIKI

2 duże bakłażany  
2 duże cukinie  
4 czerwone cebule  
5 dużych ziemniaków  
1 główka czosnku  
2 puszki pomidorów (lub około 6 świeżych pomidorów startych na tarce)  
200 gramów fety  
½ litra oliwy  
świeże zioła: mięta, koperek, natka pietruszki  
oregano  
sól, pieprz

### PRZYGOTOWANIE

Bakłażany i cukinie pokrój w grubą kostkę, ziemniaki w ćwiartki, cebule w ósemki. Wymieszaj w dużej brytfannie, blasze do ciasta lub w naczyniu żaroodpornym. Dodaj obrane ząbki czosnku i przyprawy oraz pomidory. Zalej oliwą i wszystko raz jeszcze dokładnie wymieszaj – najlepiej rękami. Włóż do piekarnika nagrzanego do 190 stopni Celsjusza z termoobiegiem. Piecz 60–70 minut, mieszając maksymalnie dwa razy. *Briam* będzie gotowy, gdy ziemniaki zmiękną, a ich krawędzie porządnie się przyrumienią. Posyp rozdrobnioną w palcach fetą i posiekanymi ziołami. Podawaj, gdy nieco przestygnie. *Briam* nie może się nie udać. Chce się go jeść bez opamiętania.

# SARAGLI

## bakława rolowana

Od najbardziej tradycyjnej bakławy *saragli* różni się tylko nieznacznie – technologią przygotowania i wyglądem. Smakuje za to równie wspaniale. Do Grecji przybyła wraz z uchodźcami z Turcji około stu lat temu – w ramach przymusowej wymiany ludności. Za najlepszą uchodzi *saragli* z Salonik.



około  
6 porcji



około  
2 godzin

### SKŁADNIKI

250 gramów kupnego ciasta filo  
250 gramów masła  
300 gramów pistacji  
(lub innych orzechów)  
50 gramów bułki tartej  
2 łyżeczki cynamonu  
3 zmielone goździki

### SKŁADNIKI NA SYROP

400 gramów cukru  
250 mililitrów wody  
sok wyciśnięty z ½ cytryny  
lub pomarańczy  
skórka obkrojona z 1 cytryny  
lub pomarańczy  
2 łyżki miodu  
3–4 goździki









# JAU RTI ME MELI

## jogurt z miodem

Klasyczny grecki deser, mistrzowski w swej prostocie, genialny w smaku. Jego przyrządzenie zajmuje kilka minut. Warunek powodzenia: każdy z trzech składników musi być świeży.

Jogurt grecki powinien być grecki – bo jest gęstszy niż niegreckie, bardziej tłusty, lepiej komponuje się z miodem, miód od razu w niego nie wsiąka. Jeśli chodzi o miód, być może uda ci się wyczarować puszkę greckiego miodu z wysp, ale akurat polskie miody nieszczególnie ustępują greckim. Różnią się może kolorem, ale nie jakością czy szlachetnością smaku. Orzechy jak to orzechy – byle nie zwietrzałe.



1 porcja



5 minut



bez  
glutenu

### SKŁADNIKI

3-4 łyżki greckiego jogurtu

2 łyżki miodu

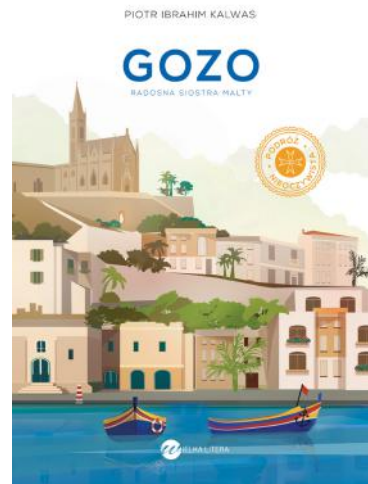
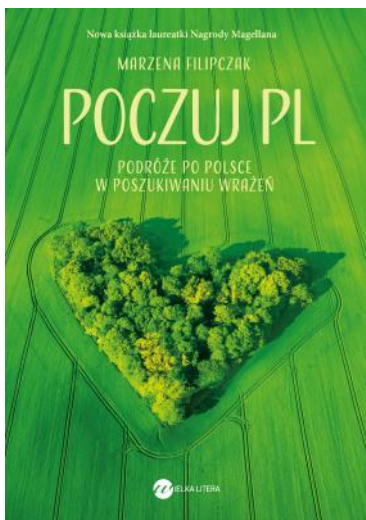
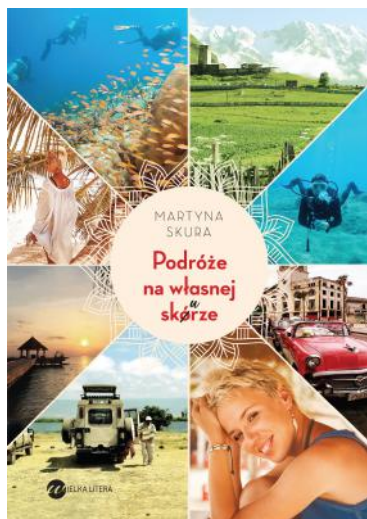
4-5 orzechów włoskich,  
laskowych lub pistacji

### PRZYGOTOWANIE

Jogurt umieść w niezbyt głębokiej miseczce. Na wierzchu ułóż orzechy i polej je miodem. I już – jedz!

Więcej o książce przeczytasz [tutaj](#).

Mogą zainteresować Cię również:



Sprawdź nasze **NOWOŚCI**  
Zapraszamy na [wielkalitera.pl](http://wielkalitera.pl)