



TAK  
SMAKUJE  
ŚWIAT

←RIDAN@US

# TYDZIEŃ W STYLU GRECKIM

*przepisy*



OD 22.05 DO 27.05 LUB DO WYCZERPANIA ZAPASÓW



# SPIS TREŚCI

- **Sałatka w stylu greckim** 6  
z makaronem kritharaki
- **Roślinny kebab w tortilli** z wegańskim 8  
sosem tzatziki
- **Bowl z halloumi** i komosą ryżową 10
- **Faszerowana papryka** z serem halloumi 12
- **Tort chałwowo-orzechowy** 15
- **Zapiekanka ziemniaczana** z cukinią 18  
i oliwkami
- **Zapiekanka z kaszą pęczak,** 20  
warzywami i fetą







Prostota, świeżość i unikalność – z tych trzech cech kuchni greckiej czerpaliśmy inspiracje, tworząc **markę produktów Eridanous**.

Odkryj smaki, z których słynie ten kraj pełen słońca! Zaproś na stół wszystko, co ważne dla każdego Greka rozmiłowanego w gotowaniu i celebrowaniu posiłków. Sprawdź, jak smakują sery **feta, halloumi, manouri** i pochodząca z Krety **graviera**.

Rozsmakuj się w różnych rodzajach **oliwek**, gotowych **dipach** i najwyższej jakości **oliwie**. Zamień swój obiad w śródziemnomorską ucztę!

Skuś się na dania z makaronem **kritharaki**, świeżymi warzywami i przyprawami, które umożliwią zwiedzenie Grecji w zaciszu własnej kuchni. Spróbuj tego, co najlepsze. Spróbuj produktów Eridanous!



Oznaczenie to przyznaje się europejskim produktom wytwarzanym w konkretnym rejonie geograficznym, których nazwa nawiązuje do danego regionu.

**K**reta   **R**odos  
**K**os   **M**ykonos  
**K**orfu

**U**waża się, że to właśnie tutaj urodził się, uznawany za ojca medycyny, Hipokrates. Wyspa jest też znana z produkcji wyjątkowego sera krasotyri, który dojrzewa w czerwonym winie.



**W**yspa słynie z placków pitaroudia przygotowywanych z różnych warzyw, zawsze z dodatkiem cebuli, świeżych ziół, kuminu i twardego koziego lub owczego sera. Co naprawdę ciekawe, mimo wytrawnego wnętrza są czasem podawane na słodko, z dodatkiem miodu, goździków i cynamonu.





**C**hociaż wyspa jest najbardziej znana z zabytkowych okrągłych, białych wiatraków, nie można jej odmówić pysznych tradycyjnych dań. Jednym z nich jest kremidopita, czyli ciasto filo nadziewane cebulą i świeżym owczym lub kozim serem tirovolia.



**T**o skalista wyspa, którą porastają gaje oliwne. Ponad 50% gospodarstw rolnych uprawia właśnie oliwki i zajmuje się produkcją oliwy, a także rzemieślniczych kosmetyków.

**T**a największa wyspa kraju jest uznawana za miejsce pochodzenia drugiego najpopularniejszego po fecie greckiego sera, czyli graviery. Można też na niej znaleźć drzewo oliwne, które ma ponad 3000 lat i jest uważane za najstarsze na świecie.





# SAŁATKA W STYLU GRECKIM Z MAKARONEM KRITHARAKI



KINGA  
PARUZEL



**1:20**  
CZAS  
PRZYGOTOWANIA



**ŁATWY**  
POZIOM  
TRUDNOŚCI



**4**  
LICZBA  
PORCJI



## SKŁADNIKI:

### SAŁATKA:

- + makaron kritharaki – 100 g
- + świeży ogórek – 1 szt.
- + czerwona cebula – 1 szt.
- + czarne oliwki – 360 g
- + pomidorki koktajlowe – 60 g
- + feta w zalewie – 150 g

### DRESSING:

- + oliwa z oliwek –  $\frac{3}{4}$  szklanki
- + ocet winny – 2 łyżki
- + chałwa z miodem – 50 g
- + suszone oregano – 2 łyżeczki
- + sok wyciśnięty z  $\frac{1}{2}$  cytryny
- + sól – do smaku
- + mielony pieprz czarny – do smaku

### PRZYGOTUJ:

- blender
- tarkę o małych oczkach
- durszlak

### DODATKOWO:

- + natka pietruszki – 1 garść
- + świeża mięta – 1 garść
- + skórka otarta z  $\frac{1}{2}$  cytryny





# SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

## PRZYGOTUJ WCZEŚNIEJ:

Makaron ugotuj według instrukcji podanej na opakowaniu, odcedź i odstaw do wystudzenia.

## KROK 1: DODAJEMY SKŁADNIKI DO MAKARONU

Zielony ogórek przekrojony wzdłuż i pozbawiony gniazd nasiennych kroimy w półplasterki i przekładamy do miski. Dodajemy cebulę pokrojoną w cienkie krążki, całe oliwki, przekrojone na pół pomidorki koktajlowe oraz fetę.

Dodajemy ugotowany wcześniej makaron i całość dokładnie mieszamy.

## KROK 2: PRZYGOTOWUJEMY DRESSING

Wszystkie składniki dressingu miksujemy za pomocą blendera. Sałatkę polewamy dressingiem.



Feta



Oliwa z oliwek

## KROK 3: DODAJEMY POZOSTAŁE SKŁADNIKI I SCHŁADZAMY SAŁATKĘ

Dodajemy skórkę otartą z cytryny, posiekaną natkę pietruszki i miętę. Sałatkę odstawiamy do lodówki na ok. 1 godzinę, aby smaki się przegryzły.





# ROŚLINNY KEBAB W TORTILLI Z WEGAŃSKIM SOSEM TZATZIKI



KINGA  
PARUZEL



**0:35**  
CZAS  
PRZYGOTOWANIA



**ŁATWY**  
POZIOM  
TRUDNOŚCI



**4**  
LICZBA  
PORCJI



## SKŁADNIKI:

### ROŚLINNY KEBAB:

- + cebula czerwona – 1 szt.
- + ząbek czosnku – 1 szt.
- + oliwa z oliwek – 20 ml
- + pomidorki koktajlowe – 100 g
- + veganes Gyros – 300 g
- + sałata rzymska – 1 szt.
- + tortilla – 4 szt.
- + ogórek – 1 szt.

### WEGAŃSKI SOS TZATZIKI:

- + ząbek czosnku – 3 szt.
- + jogurt roślinny – 375 g
- + oliwa z oliwek – 4 łyżki
- + sok z cytryny – 1 łyżka
- + sól – 1 szczypta
- + mięta świeża – 2 g
- + koper świeży – 15 g
- + ogórek – 1 szt.

### PRZYGOTUJ:

- tarkę o grubych oczkach
- praskę do czosnku
- papier śniadaniowy
- sznurek





# SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

## KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY WEGAŃSKI SOS TZATZIKI

Ogórek ścieramy do miski na tarce o grubych oczkach, a następnie mocno odciskamy w dłoniach z nadmiaru płynu i przekładamy do osobnej miski.

Dodajemy jogurt i czosnek przeciśnięty przez praskę. Doprawiamy solą i sokiem z cytryny. Dodajemy posiekaną miętę, koperek i oliwę. Mieszmamy i odstawiamy na ok. 5 minut, by smaki się połączyły.

## KROK 2: PRZESMAŻAMY ROŚLINNY GYROS

Roślinny gyros przesmażamy na patelni, na 1 łyżce rozgrzanej oliwy, aż zarumieni się z każdej strony.

## KROK 3: FASZERUJEMY TORTILLE

Tortille podgrzewamy z obu stron na osobnej, suchej patelni i przekładamy na deskę lub blat. Na każdy placek nakładamy kolejno: poszatowaną sałatę rzymską, ogórek pokrojony w kostkę, pomidorki przekrojone na pół, cebulę pokrojoną w krążki i podsmażony roślinny gyros. Farsz skrapiamy wegańskim sosem tzatziki.

Składamy tortille: zawijamy do środka dolną część placka, a następnie oba jego boki, następnie placek rolujemy, zamykając farsz w środku. Tortille podajemy z sosem tzatziki przełożonym do miseczki.

**WSKAZÓWKA!** Jeśli chcemy zabrać tortille ze sobą, po zrolowaniu owijamy je papierem śniadaniowym i wiążemy sznurkiem.



pita



Oliwa z oliwek







# BOWL Z HALLOUMI I KOMOSĄ RYŻOWĄ



KINGA  
PARUZEL



**0:25**

CZAS  
PRZYGOTOWANIA



**ŁATWY**

POZIOM  
TRUDNOŚCI



**2**

LICZBA  
PORCJI



## SKŁADNIKI:

### BOWL Z HALLOUMI:

- + awokado – 1 szt.
- + batat – 1 szt.
- + czarnuszka – 1 łyżeczka
- + cebula czerwona – ½ szt.
- + papryka czerwona – ½ szt.
- + komosa ryżowa (quinoa) – 60 g
- + ser halloumi – 150 g
- + szczypior cebuli – 24 g
- + papryka zielona – ½ szt.
- + papryka żółta – ½ szt.

### DRESSING:

- + jogurt grecki – 4 łyżki
- + oliwa z oliwek – 2 łyżki
- + sól – 1 szczypta
- + syrop klonowy – 2 łyżeczki
- + bazylia świeża – 5 g

### PRZYGOTUJ:

- ręcznik kuchenny



# SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

## PRZYGOTUJ WCZEŚNIEJ:

Komosę ryżową opłucz na sicie pod bieżącą wodą, odcedź, a następnie ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Batat pokrój w plastry grubości ok. 2 cm i ułóż na blasze do pieczenia. Piecz ok. 30 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200°C.

## KROK 1: SMAŻYMY HALLOUMI

Halloumi odsączamy z zalewy przy użyciu ręcznika kuchennego, a następnie kroimy w plastry o grubości ok. 1 cm. Tak przygotowany ser smażymy na rozgrzanej patelni z obu stron, aż nabierze złotego koloru.

## KROK 2: PRZYGOTOWUJEMY WARZYWA

Cebulę kroimy w talarki, paprykę w kostkę, a szczypiorek siekamy. Awokado przekrawamy na pół, pozbawiamy pestki i kroimy w plastry o grubości ok. 0,5 cm.



Halloumi

Oliwa  
z oliwek



## KROK 3: PRZYGOTOWUJEMY SOS

Liście bazylii drobno siekamy. Wszystkie składniki dressingu umieszczamy w misce i dokładnie mieszamy.

## KROK 4: PODAJEMY BOWL

W miskach układamy po połowie wszystkich składników bowla. Awokado posypujemy czarnuszką. Całość przed jedzeniem polewamy dressingiem.



# FASZEROWANA PAPRYKA Z SEREM HALLOUMI



KAROL  
OKRASA



**1:20**

CZAS  
PRZYGOTOWANIA



**ŚREDNI**

POZIOM  
TRUDNOŚCI



**4**

LICZBA  
PORCJI



## SKŁADNIKI:

### PAPRYKA:

- + bakłażan – 1 szt.
- + papryka czerwona – 2 szt.
- + ząbek czosnku – 2 szt.
- + kasza jęczmienna – 80 g
- + olej słonecznikowy – 1 łyżka
- + oliwa z oliwek – 2 łyżki
- + pieprz czarny – 1 szczypta
- + pistacje – 20 g
- + pomidorki koktajlowe – 100 g
- + ser halloumi – 225 g
- + skórka cytryny tarta – 2 łyżki
- + sok z cytryny – 25 ml
- + sól – 1 szczypta
- + pomidor suszony – 100 g
- + mięta świeża – 2 g

### PRZYGOTUJ:

- piekarnik rozgrzany do temperatury 210°C
- papierowy ręcznik
- folię aluminiową
- naczynie żaroodporne

### SOS:

- + olej po suszonych pomidorach – 3 łyżki
- + pieprz czarny – 1 szczypta
- + sok z cytryny – 25 ml
- + sól – 1 szczypta
- + mięta świeża – 2 g



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

### PRZYGOTUJ WCZEŚNIEJ:

Ugotuj kaszę jęczmienną w lekko osolonej, wrzącej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

### KROK 1: PIECZEMY BAKŁAŻAN

Bakłażan kroimy wzdłuż na pół. Miąższ każdej z połówek nacinamy w kratkę tak, by nie naruszyć skóry. Oprószamy solą i odstawiamy na 20 minut, a następnie płuczemy i osuszamy połówki bakłażana za pomocą ręcznika.

Tak przygotowany bakłażan skrapiamy odrobiną oliwy i pieczemy w temperaturze 180°C przez ok. 25-30 minut. Odstawiamy do ostygnięcia.

### KROK 2: SMAŻYMY SKŁADNIKI FARSZU

Pokrojony w grubsze plastry ser halloumi smażymy z obu stron na rozgrzanym oleju, aż się zarumieni. Zdejmujemy z patelni i studzimy.

Miąższ bakłażana oddzielamy od skóry. Skórę drobno siekamy, łączymy z miąższem i ponownie siekamy całość. Przesmażamy na patelni, by pozbyć się nadmiaru wody.

Dodajemy kaszę i oliwę po suszonych pomidorach. Smażymy chwilę i przekładamy farsz do miski. Studzimy.



Feta







### KROK 3: ŁĄCZYMY SKŁADNIKI FARSZU

Do ostudzonego farszu dodajemy pokrojone w kostkę ser halloumi i suszone pomidory, czosnek pokrojony w plasterki, pistacje i grubo siekaną miętę.

Na wierzch ścieramy skórkę z cytryny, a całość doprawiamy sokiem wyciśniętym z cytryny, solą i pieprzem. Mieszymy.

### KROK 4: FASZERUJEMY I PIECZEMY PAPRYKĘ

Paprykę kroimy wzdłuż na pół, zostawiając ogonki. Usuwamy gniazda nasienne, a strąki papryki doprawiamy od środka solą i pieprzem. Tak przygotowane wypełniamy dużą ilością farszu.

Pieczemy w naczyniu żaroodpornym wysmarowanym oliwą ok. 20 minut w temperaturze ok. 210°C. W połowie pieczenia nakrywamy paprykę folią aluminiową.

### KROK 5: PRZYGOTOWUJEMY SOS I PODAJEMY PAPRYKĘ

Drobno siekaną miętę łączymy w miseczce z pozostałymi składnikami sosu. Doprawiamy solą i pieprzem. Mieszymy.

Paprykę polewamy z wierzchu sosem i podajemy z połówkami pomidorków koktajlowych.



Oliwa  
z oliwek





# TORT CHĄŁWOWO- -ORZECHOWY



PAWEŁ  
MAŁECKI



**3:00**

CZAS  
PRZYGOTOWANIA



**ŚREDNI**

POZIOM  
TRUDNOŚCI



**12**

LICZBA  
PORCJI

## SKŁADNIKI:

### BISZKOPT:

- + jaja – 4 szt.
- + cukier – 60 g
- + chałwa – 100 g
- + mielone orzechy włoskie – 100 g
- + mąka pszenna – 100 g
- + proszek do pieczenia – 1,5 łyżeczki
- + masło – 70 g

### ORZECZY KARMELIZOWANE:

- + orzechy włoskie – 100 g
- + cukier – 60 g
- + masło – 50 g

### PONCZ:

- + woda – 100 ml
- + cukier – 60 g
- + amaretto – 25 ml

### KREM:

- + żółtka – 5 szt.
- + cukier – 40 g
- + żelatyna – 1,5 łyżeczki
- + woda – 30 ml
- + masło – 400 g
- + chałwa – 200 g



### PRZYGOTUJ:

- formę o średnicy 20 cm
- piekarnik rozgrzany do temperatury do 170°C
- metalową miskę





## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

### KROK 1: CIASTO PRZELEWAMY DO FORMY

Białka ubijamy – gdy są już dobrze napowietrzone, stopniowo dosypujemy cukier i ubijamy na sztywną pianę. Zmniejszamy obroty i stopniowo dodajemy żółtka oraz przestudzone roztopione masło.

W osobnej misce mieszamy mąkę, zmielone orzechy oraz proszek do pieczenia. Chałwę kruszymy drobno. Ubite jaja mieszamy z suchymi składnikami za pomocą różgi. Na końcu dosypujemy chałwę, mieszamy.

Masę przelewamy do foremki wysmarowanej masłem i oprószonej mąką. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 170°C i pieczemy przez 15–17 minut.

### KROK 2: KARMELIZUJEMY ORZECHY

Na patelni roztopiamy masło, dodajemy cukier oraz grubo posiekane orzechy włoskie. Ciągłe mieszając, karmelizujemy orzechy ok. 1 minuty. Po wskazanym czasie pieczenia wyciągamy biszkopt i rozkładamy na nim gorące orzechy. Ponownie wkładamy biszkopt do piekarnika na 10–11 minut.

Wodę, cukier łączymy i zagotowujemy. Następnie do wystudzonego ponczu dodajemy amaretto.





### KROK 3: PRZEKŁADAMY BISKOPIOT KREMEM

Miękkie masło dobrze napowietrzamy w mikserze aż do uzyskania jasnej kremowej konsystencji. Żelatynę namaczamy w wodzie. W metalowej misce ubijamy na parze żółtka z cukrem. Gdy żółtka się dobrze ubiją, ściągamy miskę z pary, dodajemy namoczoną żelatynę, chwilę ubijamy i odstawiamy do wystudzenia.

Połowę chałwy kruszymy bardzo drobno, drugą część kruszymy na większe kawałki. Zmniejszamy obroty miksera i bardzo powoli dodajemy ubite żółtka do masła. Mieszamy do całkowitego połączenia się. Dodajemy drobno pokruszoną chałwę i mieszamy delikatnie różgą.

Wystudzony biszkopty przekrawamy na trzy części. Zaczynając od spodu, nasączamy biszkopty ponczem, rozkładamy połowę kremu, posypujemy połową pokruszonej chałwy. Przykrywamy kolejnym biszkopty, delikatnie dociskając. Ponownie nasączamy, nakładamy kolejną warstwę kremu i posypujemy pozostałą chałwą. Górną część biszkopty, na której znajdują się orzechy, delikatnie nakładamy na górę tortu.

Tort wstawiamy do lodówki na ok. 1-1,5 godziny. Dekorujemy kawałkami chałwy. Do dekoracji możemy użyć również świeżych owoców i listków mięty.





# ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z CUKINIĄ I OLIVKAM



**1:10**  
CZAS  
PRZYGOTOWANIA



**ŁATWY**  
POZIOM  
TRUDNOŚCI



**4**  
LICZBA  
PORCJI



## SKŁADNIKI:

- + ziemniaków – 1 kg
  - + sól
  - + cebula – 1 szt.
  - + ząbki czosnku – 2 szt.
  - + cukinia – 700 g
  - + oliwa z oliwek – 2 łyżki
  - + pieprz
  - + tymianek – 1-2 łyżeczki
  - + sok i starta skórka z cytryny ekologicznej – ½ szt.
  - + bulion warzywny – 100 ml
  - + olej do formy
- 
- + zielone oliwki nadziewane suszonymi pomidorami – 1 słoik
  - + jajka – 3 szt.
  - + kwaśna śmietana – 200 g
  - + mleko – 100 ml
  - + ser feta – 200 g





# SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

## KROK 1:

Ziemniaki obieramy i kroimy w plasterki o grubości ok. 1 cm. Gotujemy we wrzącej, osolonej wodzie przez 15 minut.

## KROK 2:

Cebulę i czosnek drobno siekamy. Cukinię oczyszczamy i kroimy w grube słupki. Podsmażamy na rozgrzanej oliwie z oliwek przez 3–4 minuty, dodajemy cebulę, czosnek i ponownie podsmażamy przez 1–2 minuty. Doprawiamy solą, pieprzem, tymiankiem, skórką z cytryny i odrobiną soku z cytryny. Zalewamy bulionem i gotujemy ok. 4 minut, a następnie doprawiamy do smaku.

## KROK 3:

Ziemniaki odcedzamy i przelewamy zimną wodą. Połowę przekładamy do żaroodpornej formy wysmarowanej olejem. Oliwki osączamy i kroimy na pół, układamy wraz z cukinią na ziemniakach, a następnie przykrywamy pozostałymi plasterkami ziemniaków.

## KROK 4:

Jajka, śmietanę i mleko roztrzepujemy, doprawiamy solą i pieprzem, a następnie równomiernie rozlewamy na zapiekance. Zapiekankę pieczemy w rozgrzanym piekarniku w temperaturze 200°C przez 15 minut. Fetę osączamy i rozdrabniamy widelcem. Posypujemy nią zapiekankę i pieczemy w tej samej temperaturze przez kolejne 15–20 minut na złoty kolor.



Oliwki



Feta



# ZAPIEKANKA Z KASZĄ PĘCZAK, WARZYSWAMI I FETA



KINGA  
PARUZEL



**0:40**

CZAS  
PRZYGOTOWANIA



**ŁATWY**

POZIOM  
TRUDNOŚCI



**4**

LICZBA  
PORCJI



## SKŁADNIKI:

- + cukinia – 1 szt.
- + fasola szparagowa – 30 g
- + fasolka szparagowa  
żółta – 30 g
- + kasza jęczmienna – 200 g
- + pieprz czarny – 1 szczypta
- + oliwa z oliwek – 20 ml
- + por – 0,33 szt.
- + ser feta – 100 g
- + orzechy arachidowe –  
2 łyżki
- + sos sojowy – 1 łyżka
- + sól – 1 szczypta

## PRZYGOTUJ:

- sito
- naczynie żaroodporne  
lub garnek żeliwny





## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

### KROK 1: GOTUJEMY KASZĘ PĘCZAK

Kaszę pęczak gotujemy w lekko osolonej wodzie według instrukcji dostępnych na opakowaniu. Odcedzamy na sicie.

### KROK 2: GOTUJEMY FASOLKĘ SZPARAGOWĄ

Fasolkę szparagową gotujemy w osolonej wodzie ok. 10 minut.

### KROK 3: SKŁADAMY I PIECZEMY ZAPIEKANKĘ

Dno naczynia żaroodpornego (lub garnka żeliwnego) smarujemy oliwą z oliwek. Do naczynia przekładamy ugotowaną kaszę, a następnie ugotowaną fasolkę szparagową oraz cukinię i por pokrojone w talarki. Całość skrapiamy oliwą z oliwek i sosem sojowym. Na wierzch zapiekanki kruszymy ser feta.



Oliwa z oliwek



Feta

Zapiekankę pieczemy ok. 20 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C.

### KROK 4: PODAJEMY ZAPIEKANKĘ

Gotową zapiekankę posypujemy z wierzchu orzeszkami ziemnymi.





**PO WIĘCEJ  
INSPIRACJI  
ZAJRZYJ NA**



**KUCHNIALIDL.PL**





# Sprawdź gazetki ulubionych sieci na stronie [ding.pl](http://ding.pl)

