



TAK
SMAKUJE
ŚWIAT

ERIDANOUS
GREEK STYLE



OFERTA WAŻNA OD 1.08 DO 6.08 LUB DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

SPIS TREŚCI

Artykuł: <i>Drugie śniadanie po hiszpańsku</i>	4
• Sałatka grecka z makaronem z cukinii	6
• Roślinny kebab w tortilli z wegańskim sosem tzatziki	8
• Kofta z wołowiną i kaszą orkiszową	10
• Briam – zapiekanka warzywna w stylu greckim	12
• Tarta z kremem chałwowym	14





Prostota, świeżość i unikalność - z tych trzech cech kuchni greckiej czerpaliśmy inspiracje, tworząc dla Ciebie **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 wyjątkowe **sery w stylu greckim** (tj. feta, halloumi, manouri czy pochodząca z Krety graviera), różne rodzaje **oliwek**, najwyższej jakości **oliwa**, **pieczywo** i pasujące do niego **pasty oraz dipy**. Niech codzienny obiad zamieni się w śródziemnomorską ucztę: na przykład dzięki makaronowi kritharaki i doskonałym sosom, które połączysz z ulubionymi warzywami lub mięsem, tworząc prawdziwie grecką kompozycję. Zwiedzaj Grecję próbując tego, co najlepsze w jej kuchni dzięki produktom Eridanous!



Grill w stylu greckim

Jeśli chcesz odmienić oblicze swojego grilla, nie ma lepszego pomysłu niż uczta w stylu innej kuchni! W ciepłe wieczory świetnie sprawdzą się przysmaki prosto ze słonecznej Grecji. A jak zabrać się do przygotowania grilla w stylu greckim? O tym poniżej!

Jak przyrządzić halloumi i pulpety z grilla?

Zdecydowanym klasykiem grillowania w stylu greckim są halloumi i nadziewane na patyczki do szaszłyków pulpety. Jak najlepiej je przygotować?

- **Halloumi** – ser kroimy w plastry o grubości ok. 1 cm i grillujemy z dwóch stron na złoty kolor, bezpośrednio na ruszcie lub na tacce do grillowania. Każdy kawałek można dla smaku posmarować oliwą, a także posypać słodką lub ostrą papryką i skropić odrobiną cytryny.
- **Pulpety z grilla** – serwowane jako kofty (na patyczkach do szaszłyków) lub jako bifteki (nadziewane kawałkiem fety). Najbliżej greckim smakom będzie im, jeśli przyrządzimy je z mielonej jagnięciny, jednak równie dobrze sprawdzi się wieprzowina lub wołowina. Sposób przygotowania jest naprawdę prosty! Mięso mieszamy z jajkiem, cebulą, czosnkiem oraz gotową przyprawą do greckiego grilla marki Eridanous. Następnie zależnie od formy podania, którą wybierzemy, nadziewamy mięso na patyczki do szaszłyków lub formujemy pulpety dookoła podłużnych kawałków sera feta. Tak przygotowane

Tzatziki



Mix przypraw
do Tzatziki



Mix oliwek
z pestką



kofty lub bifteki skrapiamy delikatnie oliwą, aby nie przywierały do rusztu, i grillujemy z każdej strony, aż się zezłocą.

Jak zamarynować mięso w stylu greckim?

Z odpowiednimi przyprawami przygotowanie marynaty w stylu greckim zajmie kilka minut. Wystarczy, że w miseczce rozrobimy drobno posiekany czosnek, odrobinę soku i skórki z cytryny, oliwę oraz ulubiony mix przypraw marki Eridanous. Do tak przygotowanej marynaty wystarczy jedynie dodać kawałki mięsa, dokładnie wymieszać, odstawić do lodówki na ok. 2-3 godziny i grillować do woli!

Co podać jako dodatki?

- **Pieczyno** – sprawdzi się zwłaszcza takie przypieczone na grillu i podane z pastą z oliwek lub kremem do kanapek w stylu greckim na bazie fety, jogurtu i przepysznej mieszanki ziół.
- **Tzatziki** – ten najbardziej popularny sos wywodzący się z Grecji możemy przyrządzić w kilka minut, ścierając na tarce ogórka, dodając drobno posiekany czosnek, mix przypraw do tzatziki i gęsty jogurt w stylu greckim. Równie dobrze sprawdzi się jednak gotowy dip marki Eridanous, który świetnie komponuje się z mięsem z grilla.
- **Mix oliwek lub antipasti w stylu greckim** – te pyszne przekąski świetnie umilą czas oczekiwania na rozpalenie się grilla i przygotowanie potraw na ciepło, a połączenie ostrych, kwaśnych i gorzkich smaków zachwyci niejednego gościa.





SAŁATKA GRECKA Z MAKARONEM Z CUKINII



0:40

CZAS
PRZYGOTOWANIA



ŁATWY

POZIOM
TRUDNOŚCI



4

LICZBA
PORCJI



WEGE

SKŁADNIKI:

- + cukinia – 600 g
- + cytryna – 1 szt.
- + pomidorki koktajlowe – 300 g
- + rukola – 100 g
- + zielone oliwki – 60 g
- + czarne oliwki – 60 g
- + czerwona cebula – 1 szt.
- + oliwa z oliwek – 4 łyżki
- + miód – 2 łyżeczki
- + suszone oregano – ¼ łyżeczki
- + ser kozi – 80 g

- + łagodne papryczki
- + pepperoni w zalewie – 6 szt.
- + sól
- + pieprz

PRZYGOTUJ:

- + nóż spiralny



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY MAKARON Z CUKINII

Cukinię oczyszczamy, myjemy i kroimy w paski za pomocą noża spiralnego. Mieszamy z ½ łyżeczki soli i 2 łyżkami soku wyciśniętego z cytryny i odstawiamy na 20 minut.

KROK 2: KROIMY WARZYWA

Pomidory oczyszczamy i kroimy na pół. Rukolę oczyszczamy i rwiemy na kawałki. Oliwki kroimy na pół lub na ćwiartki. Cebulę obieramy i kroimy w drobną kostkę.

KROK 3: PRZYGOTOWUJEMY SOS

Mieszamy oliwę, pozostały sok z cytryny, miód, sól, pieprz i oregano.

KROK 3: ŁĄCZYMY SKŁADNIKI DANIA

Cukinię osączamy i mieszamy z przygotowanymi składnikami sałatki i sosem. Ser kozi osączamy i kruszymy na małe kawałki. Posypujemy nim sałatę, którą dekorujemy papryczkami pepperoni.

WSKAZÓWKA: Jeśli nie masz noża spiralnego, najpierw pokrój cukinię wzdłuż za pomocą noża lub struga w cienkie plastry, a następnie plastry na długie paski o szerokości ½ cm.

**Oliwki
zielone
nadziewane**



**Oliwki
Kalamata
bez pestek**





ROŚLINNY KEBAB W TORTILLI Z WEGAŃSKIM SOSEM TZATZIKI



0:35

CZAS
PRZYGOTOWANIA



ŁATWY

POZIOM
TRUDNOŚCI



4

LICZBA
PORCJI



WEGE

SKŁADNIKI:

- + roślinny gyros Dobra Kalia – 300 g (2 opakowania)
- + oliwa z oliwek – 4 łyżki
- + czerwona cebula – 1 szt.
- + czosnek – 3 ząbki
- + zielony ogórek – 1 szt.
- + pomidorki koktajlowe – 1 garść
- + tortille pszenne – 4 szt.
- + sałata rzymska – 1 szt.
- + suszone oregano – ¼ łyżeczki
- + ser kozi – 80 g
- + łagodne papryczki
- + pepperoni w zalewie – 6 szt.
- + sól
- + pieprz

WEGAŃSKI SOS TZATZIKI:

- + zielony ogórek – 1 szt.
- + czosnek – 1 ząbek
- + jogurt roślinny naturalny – 1½ szklanki
- + oliwa z oliwek – 2 łyżki
- + świeża mięta – 1 garść
- + świeży koperek – 1 garść
- + sok wyciśnięty z cytryny – 1 łyżka
- + sól – 1 szczypta

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 prasę. 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 związujemy sznurkiem.

Jogurt
z mleka owcy



Oliwa
z oliwek
extra virgin





KOFTA Z WOŁOWINĄ I KASZĄ ORKISZOWĄ



0:50

CZAS
PRZYGOTOWANIA



SREDNI

POZIOM
TRUDNOŚCI



4

LICZBA
PORCJI



WOŁOWINA

SKŁADNIKI:

KOFTA:

- + mielone mięso wołowe – 500 g
- + kasza orkiszowa – 28 g
- + jajko – 1 szt.
- + cebula – 1 szt.
- + czosnek – 2 ząbki
- + mięta suszona – ¼ łyżeczki
- + papryczka chili – ½ łyżeczki
- + kmin rzymski
- + mielony – ½ łyżeczki
- + cynamon mielony – ¼ łyżeczki
- + słodka papryka
- + mielona – ¼ łyżeczki
- + imbir mielony – ¼ łyżeczki
- + sól
- + pieprz cayenne
- + olej – 1 łyżka

SURÓWKA Z OGÓRKA:

- + ogórki krótkie – 2 szt.
- + rzodkiewki – 6 szt.
- + natka pietruszki
- + limonka – 1 szt.
- + sól
- + pieprz
- + oliwa z oliwek

SURÓWKA Z OGÓRKA:

- + ogórek – 1 szt.
- + czosnek – 1 ząbek
- + jogurt grecki
- + sól

PRZYGOTUJ:

- + 12 patyczków
- + do szaszłyków
- + moździerz
- + patelnię grillową

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

PRZYGOTUJ WCZEŚNIEJ:

- kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu

KROK 1: ŁĄCZYMY SKŁADNIKI KOFTY

Patyczki do szaszłyków moczymy w zimnej wodzie przez 30 minut. Do miski wkładamy mięso. Dodajemy drobno posiekaną cebulę, czosnek, papryczkę chili, ugotowaną kaszę i jajko. Doprawiamy wszystkimi przyprawami i dokładnie wyrabiamy. Dzielimy na 12 podłużnych kiełbasek i owijamy wokół patyczków, odkładamy.

KROK 2: PRZYGOTOWUJEMY SURÓWKĘ Z OGÓRKA

Ogórki obieramy, przekrajamy wzdłuż na pół, wydrążamy nasiona i kroimy w półplasterki. Rzodkiewki kroimy w plastry, a natkę pietruszki drobno siekamy. W misce łączymy wszystkie składniki. Doprawiamy solą i pieprzem. Skrapiamy sokiem z limonki i oliwą z oliwek.

KROK 3: PRZYGOTOWUJEMY SOS TZATZYKI

Ogórka obieramy, wydrążamy z gniazd nasiennych i ścieramy na tarce o grubych oczkach. Odsączamy z nadmiaru wody i wkładamy do miski. W moździerzu rozcieramy czosnek z solą i dodajemy do ogórka razem z jogurtem greckim. Mieszamy i wstawiamy do lodówki.

KROK 4: GRILLUJEMY KOFTY

Rozgrzewamy patelnię grillową. Mięso skrapiamy olejem i grillujemy z dwóch stron przez około 7 minut, na złoty kolor. Gotowe kofty podajemy z sosem tzatziki i surówką z ogórka.

Jogurt
z mleka owcy



Mix
przypraw



KUCHNIALIDLA.PL

SPIS
PRZEPISÓW

11



BRIAM – ZAPIEKANKA WARZYWNA W STYLU GRECKIM



0:20

CZAS
PRZYGOTOWANIA



ŁATWY

POZIOM
TRUDNOŚCI



8

LICZBA
PORCJI



WEGE

SKŁADNIKI:

- + ziemniaki – 2 szt.
- + bakłażan – 1 szt.
- + cukinia – 1 szt.
- + czerwona cebula – 1 szt.
- + czosnek – 2 ząbki
- + pomidor – 1 szt.
- + suszone oregano – 1 łyżeczka
- + suszony tymianek – 1/4 łyżeczki
- + suszony rozmaryn – 1/4 łyżeczki
- + pomidory w puszcze – 1 puszka 400 g
- + pieprz – 1/3 łyżeczki
- + sól – 1/3 łyżeczki
- + oliwa z oliwek – 1/3 szklanki
- + ser feta – 50 g
- + woda – 1/3 szklanki

PRZYGOTUJ:

- + naczynie żaroodporne
- + folię aluminiową
- + piekarnik rozgrzany do temperatury 200°C



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY WARZYWA

Ziemniaki obieramy i myjemy. Wszystkie warzywa kroimy w talarki o grubości ok. 1 cm, wkładamy do miski, skrapiamy oliwą, dodajemy sól, zioła i pokrojony w plasterki czosnek.

KROK 2: UKŁADAMY SKŁADNIKI

Pomidory z puszki mieszamy z 1/3 szklanki wody. Tak przygotowany sos wykładamy na dno naczynia żaroodpornego i przykrywamy warzywami. Całość oprószamy serem feta i przykrywamy folią aluminiową.

KROK 3: PIECZEMY BRIAM

Danie pieczemy przez ok. 30 minut (do momentu, aż ziemniaki będą miękkie). Po tym czasie zdejmujemy folię aluminiową i pieczemy kolejne 10-20 minut, aż sos się zredukuje, a warzywa nabiorą złotobrazowego koloru.

WSKAZÓWKA! Warzywa można ułożyć w ciekawy wzór, np. w okręgi (jak na zdjęciu), lub rzędami, dzięki czemu danie pięknie przyozdobi stół.

Feta





TARTA Z KREMEM CHAŁWOWYM



KINGA
PARUZEL



0:45
CZAS
PRZYGOTOWANIA



ŁATWY
POZIOM
TRUDNOŚCI



10
LICZBA
PORCJI

SKŁADNIKI:

CIASTO:

- + masło – 120 g
- + cukier puder – 80 g
- + mąka pszenna – 240 g
- + sól – szczypta
- + jajko – 1 szt.

KREM:

- + jogurt grecki – 400 g
- + chałwa – 200 g

DODATKOWO:

- + prażone pistacje – 2 łyżki
- + miód – 3 łyżki

PRZYGOTUJ:

- +
- + piekarnik rozgrzany do temperatury 170°C (termoobieg)
- + rozdrabniacz
- + sitko
- + ręcznik papierowy
- + foremkę do tarty 10 x 35 cm



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Uwaga! 8 godzin przed przygotowaniem jogurt grecki należy przełożyć na sitko wyłożone 3-4 warstwami ręcznika papierowego. Sitko należy umieścić nad miską i włożyć do lodówki.

KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY CIASTO

Za pomocą miksera mieszamy składniki: masło, mąkę, cukier i sól. Kiedy powstanie kaszka, dodajemy jajko i wyrabiamy na jednolite ciasto.

KROK 2: PRZYGOTOWUJEMY CIASTO

Ciasto rozwałkowujemy na grubość 0,5 cm i wykładamy nim foremkę do tarty. Formę z ciastem wkładamy do lodówki na godzinę.

KROK 3: PIECZEMY SPÓD TARTY

Po tym czasie wkładamy ciasto do piekarnika i pieczemy ok. 15-20 minut na złoty kolor. Wyciągamy i odstawiamy do wystygnięcia.

KROK 4: PRZYGOTOWUJEMY KREM

Jogurt przekładamy z sitka do rozdrabniacza. Dodajemy chałwę i wszystko miksujemy na gładki krem. Gotowy krem rozsmarowujemy na spodzie tarty. Dekorujemy pistacjami i polewamy miodem.

Chałwa



PO WIĘCEJ
INSPIRACJI
ZAJRZYJ NA



KUCHNIALIDL.PL



Sprawdź gazetki ulubionych sieci na stronie ding.pl

