

Уроки шеф-повара

ГРЕЧЕСКАЯ КУХНЯ



От ведущих ТВ-программы
«Спросите повара»

Уроки шеф-повара

Коллектив авторов

Греческая кухня

«Просвещение»

2013

авторов К.

Греческая кухня / К. авторов — «Просвещение», 2013 — (Уроки шеф-повара)

Про Грецию даже младенцы знают, что когда-то она была древней и что древние греки верили, будто земля стоит на трех китах. Менее известен факт, что первая кулинарная книга была написана в Греции. Простота, красочность и аромат – вот три кита, на которых и по сей день зиждется непреходящая притягательность греческой кухни. В этой книге собраны лучшие рецепты греческой кухни из арсенала самых известных московских шеф-поваров.

Содержание

Авторы рецептов	6
Закуски	15
Козий сыр в виноградных листьях	16
Карпаччо из артишоков с вялеными помидорами	18
Закуска из баклажанов	22
Мильфей из баклажанов	24
Мусс из баклажанов с чесночными гренками	25
Жареные баклажаны под йогуртовым соусом с грецкими орехами	26
Баклажаны по-гречески	28
Баклажаны, фаршированные помидорами и сыром фетаки	30
Дзадзики (соус из огурцов, мяты и йогурта)	32
Пита с пикантным салатом из хрустящего бекона и жареной свинины	36
Шницель из сыра по-гречески с помидорами и зеленым луком	38
Мини-бутерброды с пюре из маслин, чеснока и вяленых помидоров	40
Тапенада из оливок и маслин с салатом и жареными креветками	45
Цитрусовая паста с креветками	47
Грибное рагу по-гречески	49
Карпаччо из сибаса с соусом из медовых помидоров	51
Рыба в маринаде «саворо»	53
Салаты	55
Салат из овощей гриль с оливками и травами	56
Дзадзики (салат из огурцов)	58
Салат из свежих артишоков	60
Салат из обжаренных артишоков с печеным баклажаном	62
Салат из зеленой фасоли с тунцом	64
Салат из фасоли «мавроматика»	66
Греческий салат с кальмарами и сыром	68
Конец ознакомительного фрагмента.	69

Греческая кухня

Уроки шеф-повара

© ООО «Шефик», 2013

© ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2013

* * *

Любимая тема греков – политика и революция, но обсуждают они ее не перед экраном телевизора, а собравшись всей семьей или с друзьями за большим столом. Недаром слово «трапеза» родом из греческого языка и означает «стол», а «симпозиум» – не что иное как «дружеское застолье с вином».

Если в общении грекам свойственна непосредственность, то в еде – простота. Их кулинарный стиль – типично средиземноморский, а это синоним здоровой и не перегруженной жирами пищи. Греческие ароматы, безусловно, навевают мысли о кухнях Италии, Балкан, Ближнего Востока. Однако есть и уникальные ингредиенты, фирменные знаки именно греческого образа жизни. «Жидкое золото» – знаменитое греческое оливковое масло, которое присутствует едва ли не в каждом блюде. Во многих рецептах оно соседствует с лимонным соком, что не удивительно: лимоны вызревают под жарким греческим солнцем ничуть не хуже оливок. Зеленые оливки и черные маслины (в Греции и то, и другое называют оливками), а также хлеб и вино много сотен лет являются основной будничной пищи греков, древних и не очень. Травы и специи – орегано, базилик, розмарин, кориандр, мускатный орех – греки используют, но без фанатизма, то есть в меру.

Один из самых популярных алкогольных напитков в Греции – крепкая и душистая анисовая водка узо. Ее ближайшие родственники – французский пастис, итальянская самбука, испанский абсент. К узо подают «мезедес» (обильные закуски) и «спесиалите» – блюда греческих островов, чьи рецепты не сильно изменились с древних времен.

Греческое меню столь разнообразно, что туристы далеко не всегда способны оценить все его нюансы. Надеемся, эта книга, составленная лучшими московскими шеф-поварами на основе их богатейшего опыта и профессиональных знаний, послужит более близкому знакомству читателей с одной из великолепнейших кухонь мира.

P.S. Все рецепты в книге рассчитаны на 4 порции. Для каждого блюда указано количество калорий, содержащееся в его 100 граммах, а также время, затраченное автором рецепта на его приготовление. Последнее следует воспринимать не как строго заданную норму, а, скорее, как ориентир и цель, к которой стоит стремиться.

Авторы рецептов



Константин Ивлев

В ресторанном бизнесе с 1993 г. В разные годы шеф-повар столичных ресторанов «Репортер», «Ностальжи», VIP-21, «Бульвар», In Vino, Poison и др. В настоящее время шеф-повар ресторана Luciano. Участник многих профессиональных конкурсов, он дважды завоевывал бронзу на чемпионатах России по кулинарии (2000 и 2001 гг.) и трижды удостоивался звания «Шеф года» (в 2001 и в 2007 г. – по версиям журналов Time Out и «ШЕФ»). Возглавляет Федерацию профессиональных поваров и кондитеров России, руководит вместе с Юрием Рожковым открытой при ней кулинарной школой Ask the chef. Они также совместно ведут программу «Спросите повара» на телеканале «Домашний». Член Французской гильдии гастрономов Chaine des Rotisseurs, автор книги «Моя философия кухни».



Юрий Рожков

Дипломированный повар, он учился также во Франции (в школе Le Notre и ресторане у Патрика Пажеса), стажировался в Швеции (ресторан Edsbaka Krog, 2 звезды Мишлен), в Лондоне (рестораны известного британского повара Гордона Рамзи), в Америке. Кулинарное мастерство шлифовал в самом модном ресторане Москвы конца 1990-х – «Ностальжи». В 2001–2003 гг. работал шеф-поваром в ресторане «Ле Колон». С 2003 г. бессменный шеф знаменитого Vogue Cafe. Автор книги «Юрий Рожков. То, что я люблю». Член Клуба французских гастрономов, имеет звание шевалье-рыцаря французской гастрономии. Золотой (2000 г.) и бронзовый (2001 г.) призер Чемпионата России по кулинарии и сервису (командные соревнования). Вместе с К. Ивлевым руководит кулинарной школой Ask the chef, открытой при Федерации профессиональных поваров и кондитеров России. На телеканале «Домашний» они совместно ведут программу «Спросите повара».



Сергей Болотов

Работал шеф-поваром в ресторанах «Золотая рыбка» и «Голливудские ночи» в С.-Петербурге, «Русский чай» в канадском Ванкувере, «Колесо» и «Купеческий двор» в Киеве, кафе «Пушкин» в Москве... Участник районных и городских кулинарных конкурсов в С.-Петербурге, 2 место на I чемпионате по кулинарии «Золотая Кулина», дипломант двух выставок ПИР в командных и индивидуальных соревнованиях.



Антон Ершов

На разных позициях – от су-шефа до шеф-повара – работал в московских ресторанах «Премиум» и отеля «Шератон Палас», ресторанной сети Entrecote в Алма-Ате. С 2009 г. шеф-повар столичного лаунж-бара Tommy D.



Вячеслав Казаков

Дипломированный повар, он обучался также в столичном Vogue Cafe, а итальянской кухне – у шеф-повара Фабио Теста в ресторане Bon. Шеф-поваром работал, в частности, в московском ресторане «Премиум», а с 2009 г. шеф-повар ресторана «Облака». Обладатель приза братьев Missoni «За современный стиль в традиционной кухне» на розыгрыше международного кубка Sanpellegrino в Италии (в командном зачете – 5 место).



Вячеслав Купцов

В разные годы работал шеф-поваром в ресторанах «Зебрасквер», «Ла Вуаль» (отель «Шератон Палас»), «Бублик», с 2010 г. – в «Будвар».



Илья Захаров

Начинал в 2007 г. поваром. Затем работал су-шефом в московском White Café, ресторанах «Твербуль» и «Метелица». В настоящее время шеф-повар столичного ресторана Luciano.



Марина Рябчикова

Профессиональный повар-кондитер. В должности шеф-кондитера работает в московских ресторанах Vogue Cafe (с 2003 г.), «Мистер Ли», «Чердак».



Анатолий Сон

Работал шеф-поваром в Ved café и сети кафе «Маленькая Япония», с 2008 г. – в лобби-баре «Пиано» (гостиница «Шератон»).



Марк Стаценко

Шеф-поваром работает с 2009 г.: сначала в ресторанах Blackberry café и «Курабье», а в настоящее время – в Cup & Cake. Участник российских и международных кулинарных конкурсов.



Андрей Тысячник

В разные годы был су-шефом ряда столичных ресторанов, среди которых «Прага» и «Метрополь», затем шеф-поваром ресторанов «Бисквит», «Джу-Джу» (участвовал в его открытии и даже готовил для В. В. Путина), «Вишневый сад», а в настоящее время – в Parkhouse. Работал с поварами ресторана NOBU и такими мировыми знаменитостями в области кулинарии, как Ален Дюкасс и Пьер Эрме, когда они приезжали в Москву. Входил в состав судейской коллегии международного конкурса «Барбекю 2010» в Нижнем Новгороде.



Андрей Шашков

В должности шеф-повара работал в ресторанах «Гео-кафе», «Чехов», The Cad. В настоящий момент бренд-шеф ресторана «Каприччо». Ведет мастер-классы, участвует в профессиональных конкурсах и чемпионатах. В 2006 г. занял 3 место в чемпионате России по барбекю, в 2010 г. – 2 место в чемпионате России по кулинарии и сервису (в рамках ПИР 2010).

Закуски

Традиционная греческая трапеза начинается с «мезедес» – закусок. «Мезе» приблизительно можно перевести как «что-то погрызть». Если вы имеете представление об испанских закусках «тапас», то поймете, что такое греческие «мезедес». Их основные особенности – легкость и свежесть. Оливки и маслины вполне могут быть самостоятельной закуской (и не говорите, что вы их не любите, пока не попробовали все сорта!). Обильные же закуски вполне заменяют обед, недаром в Греции многие таверны называются «мезедеполия», по-нашему «закусочные».

Вообще понятие «закуски» у греков весьма расплывчато. В кулинарных книгах одни и те же рецепты порой фигурируют в разных разделах. Самый яркий пример, конечно, дзадзики: кулинарный квартет, состоящий из натурального йогурта с тертым огурцом, чесноком и оливковым маслом. В зависимости от ситуации дзадзики оказывается то салатом, то соусом, то намазанной на хлеб закуской.

Еще древние греки оценили удобство дружеской пирушки, на которой каждый обслуживает себя сам. Обед, состоящий из закусок, – овощных, мясных и рыбных, – способствует созданию непринужденной атмосферы, не мешает плавному течению разговора и позволяет каждому выбрать блюда по вкусу.

Приглашайте на трапезу друзей и закусывайте по-гречески! И не забывайте, что там где «мезе», там и «узо», то есть там, где стоят тарелки с греческими яствами, в идеале должна красоваться и бутылка с греческой анисовой водкой.

Козий сыр в виноградных листьях

Сладкий красный перец – 4 шт.

Виноградные листья – 40 шт.

Козий сыр – 400 г

Кедровые орешки – 80 г

Базилик – 20 г

Оливковое масло

Соль, перец



25 мин



280 ккал

Испечь перец в духовке. Охладить, положив в полиэтиленовый пакет. Затем снять кожицу и удалить семена. Нарезать перец ломтиками.

Если виноградные листья жестковаты, предварительно обварить их кипятком. Уложить листья на алюминиевую фольгу. На них выложить печеный перец и кусочки козьего сыра. Сбрызнуть оливковым маслом, посолить, поперчить и свернуть в трубочки.

Нарезать трубочки поперек кусочками и выложить на блюдо. Каждый кусочек посыпать сверху слегка обжаренными кедровыми орешками и мелко нарезанным базиликом.



Это вкусное и оригинальное блюдо – одна из традиционных рождественских закусок. Кстати, рулетики из виноградных листьев с фаршем в Греции популярны не менее, чем на Кавказе и тоже называются долмой.

Иногда виноградные листья предварительно слегка тушат в оливковом масле и лимонном соке.



Карпаччо из артишоков с вялеными помидорами

Фиолетовые артишоки – 600 г

Лимон (сок) – 1 шт.

Оливковое масло – 50 мл

Тертый пармезан – 80 г

Вяленые помидоры – 80 г



10 мин + замачивание



64 ккал





1 Артишоки очистить от грубых чешуек.



2 Нарезать артишоки тонкими ломтиками и полить лимонным соком. Посолить.



3 Артишоки выложить на тарелку. Посыпать сыром.



4 Украсить вялеными помидорами.



Артишок – весьма полезный овощ. Его зеленые или фиолетовые «шишки» содержат очень мало калорий и значительное количество солей калия и натрия, необходимых для правильной работы

сердечно-сосудистой системы. К тому же это растение из семейства астровых обладает прекрасными очищающими свойствами.

Чистить артишок довольно трудно – нужно отрезать ножом стебель и верхушку, а затем ножницами жесткие кончики внешних чешуек. Имейте в виду, что артишок быстро чернеет, если его сразу не сбрызнуть лимонным соком.



Закуска из баклажанов

Баклажаны – 1 кг
Лук – 60 г
Чеснок – 2 зубчика
Петрушка – 60 г
Лимонный сок – 20 мл
Оливковое масло – 50 мл
Натуральный йогурт – 100 г
Майонез – 100 г
Соль, перец



55 мин + охлаждение



66 ккал

Баклажаны помыть, проткнуть в нескольких местах вилкой и запекать в духовке 45 минут до готовности. Затем снять с баклажанов кожу, размять мякоть вилкой.

Добавить к баклажанам рубленый лук, мелко нарезанные чеснок и петрушку, лимонный сок, оливковое масло, йогурт и майонез. Все перемешать. Приправить специями¹.



Натуральный, или греческий йогурт – молочный продукт, приготовленный без консервантов, с небольшим сроком хранения, всегда свежий и ароматный. В Греции нет таких мощных продуктовых поточных линий, как в больших странах, поэтому даже магазинные товары в этой стране – отменного качества.

¹ Закуску можно подать с маслинами.



Мильфей из баклажанов

Баклажаны (крупные) – 2 шт.

Помидоры (крупные) – 250 г

Красный лук – 2 шт.

Оливковое масло – 120 мл

Пармезан – 200 г

Соль, перец

Для панировки

Пшеничный хлеб (мякиш) – 1/2 батона

Тимьян – 10 г

Розмарин – 10 г

Чеснок – 2 зубчика

Для подачи

Микс салатных листьев – 100 г

Оливковое масло – 100 мл

Бальзамический соус-крем – 20 мл



40 мин



119 ккал

Баклажаны и помидоры нарезать кружками толщиной 1 см. Красный лук нарезать кружками толщиной 5 мм. Баклажаны, помидоры и лук обжарить на гриле, сбрызнув оливковым маслом.

Смешать все ингредиенты панировки и измельчить в блендере.

Обваливать подготовленные овощи в панировке. Уложить в виде башни, чередуя овощи и пармезан. Выложить пармезан верхним слоем. Запечь в духовке до золотистой корочки при 180 °С.

Подавать с салатными листьями, заправленными оливковым маслом. Украсить блюдо бальзамическим кремом.

Мусс из баклажанов с чесночными гренками

Баклажаны – 600 г
Оливковое масло – 50 мл
Помидоры – 2 шт.
Петрушка – 10 г
Лимон (сок) – 1/2 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Хлеб для тостов – 4 кусочка



35 мин



110 ккал

Баклажаны разрезать пополам. Выложить на лоток для запекания и полить оливковым маслом. Положить туда же целые помидоры и запечь овощи до готовности.

Баклажаны и помидоры очистить от кожицы. Мякоть положить в блендер, добавить свежую петрушку, лимонный сок, чеснок и измельчить до однородной массы.

Выложить мусс в тарелку и подать с чесночными гренками из белого хлеба².

² Гренки можно приготовить из свежего или слегка подсохшего хлеба. Нарежьте хлеб на кусочки желаемого размера. Разогрейте в сковороде растительное масло. Обжарьте хлебные ломтики с двух сторон до хрустящей корочки и сразу натрите их смесью давленого чеснока и соли. Гренки готовы!

Жареные баклажаны под йогуртовым соусом с грецкими орехами

Баклажаны – 4 шт.

Оливковое масло – 50 мл

Для соуса

Тархун (эстрагон) – 1 пучок

Лук-шалот – 1 шт.

Чеснок – 2 зубчика

Корень имбиря – 1 шт.

Натуральный йогурт – 400 мл

Грецкие орехи (очищенные) – 50 г

Лимон (сок) – 20 мл

Тимьян – 4 веточки

Оливковое масло

Соль, перец



50 мин



69 ккал

Баклажаны нарезать кружочками толщиной 1 см, обильно посолить и оставить на 15 минут, чтобы удалить горечь. Затем слегка промыть холодной водой и обсушить полотенцем.

Обжарить баклажаны на оливковом масле с двух сторон на умеренном огне до готовности в течение 10–15 минут. Дать немного остыть и выложить на блюдо.

Приготовить соус. Тархун, лук-шалот и чеснок мелко нарезать, имбирь натереть на мелкой терке, грецкие орехи мелко порубить ножом.

Смешать в блендере йогурт, грецкие орехи, лимонный сок, лук-шалот, тархун и чеснок. Добавить по вкусу оливковое масло, соль и перец. Измельчить все до мелких крупинок.

Полить соусом баклажаны.



Баклажаны по-гречески

Баклажаны (крупные) – 4 шт.

Мука – 200 г

Растительное масло – 200 мл

Чеснок – 6–8 зубчиков

Шпинат – 500 г

Сладкий перец – 2 шт.

Зеленый лук – 150 г

Помидоры – 1 кг

Петрушка – 30 г

Соль, перец

Для подачи

Сыр фета – 250 г

Зеленый базилик – 25 г



50 мин + охлаждение



78 ккал

Баклажаны нарезать поперек на кружочки толщиной 1,5–2 см. Посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить с двух сторон на растительном масле (150 мл) с раздавленным чесноком. Выложить в жаропрочную форму с высокими бортиками.

Листья шпината нарезать широкой соломкой, сладкий перец – кубиками. Зеленый лук измельчить, помидоры протереть через сито.

Обжарить на оставшемся растительном масле шпинат, сладкий перец, помидоры и зеленый лук с листьями петрушки в течение 10 минут.

Залить полученной массой баклажаны. Закрыть крышкой и тушить в духовке приблизительно 15 минут. Затем вынуть из духовки и охладить.

При подаче баклажаны посыпать тертым сыром фета и украсить листочками зеленого базилика.



Сыр фета – нежный, с легкой молочной кислинкой, весьма сытный. «Фета» по-гречески означает «кусоч». Сыр получил такое название из-за своей традиционной формы. Содержание жира в нем доходит до 50 %. Изготавливают его из овечьего молока, иногда с добавлением козьего. В деревнях фету искони сохраняли долгие месяцы в рассоле или в оливковом масле.



Баклажаны, фаршированные помидорами и сыром фетаки

Баклажаны – 500 г
Оливковое масло – 150 мл
Пшеничный хлеб – 200 г
Помидоры – 250 г
Сыр фетаки – 250 г
Петрушка – 20 г
Базилик – 15 г
Чеснок – 1 зубчик
Тимьян – 2–3 веточки
Соль, перец



1 ч



87 ккал

Баклажаны разрезать вдоль, посолить, поперчить, полить оливковым маслом (100 мл). Поставить в духовку на 20–25 минут при 180 °С. Достать баклажаны из духовки и слегка остудить.

Аккуратно вынуть середину ложкой, стараясь не задеть кожицу. Хлеб нарезать средними кубиками и обжарить в сковороде на оставшемся оливковом масле. Мякоть баклажана нарезать произвольно, смешать с хлебом и помидорами, сыром фетаки, рубленой петрушкой, базиликом и мелко рубленным чесноком.

Выложить начинку в баклажаны, положить сверху по веточке тимьяна и запекать в духовке 10–15 минут при 180 °С. Готовые баклажаны выложить на тарелку и украсить базиликом.



Дзадзики (соус из огурцов, мяты и йогурта)

Свежие огурцы – 500 г
Чеснок – 1 зубчик
Мята – 10 г
Лук-шалот – 10 г
Натуральный йогурт – 250 мл
Лимон (сок) – 70 мл
Оливковое масло – 50 мл
Соль, сахар



15 мин + маринование



41 ккал





1 Огурцы помыть, очистить от кожицы и натереть на терке.



2 Чеснок и лук-шалот тоже очистить. Листики мяты промыть и перебрать. Все ингредиенты мелко нарезать.



3 Смешать с натуральным йогуртом, лимонным соком и оливковым маслом.



4 Посолить и поперчить по вкусу. Выложить на тарелку и украсить веточкой мяты.



Дзадзики едва ли не самый популярный греческий соус. Чаще всего его готовят со свежими огурцами, но не менее вкусным он получается и с солеными.



Пита с пикантным салатом из хрустящего бекона и жареной свинины

Бекон – 200 г
Свинина (шейка или карбонад) – 350 г
Растительное масло – 50 мл
Чеснок – 50 г
Сладкий перец – 2 шт.
Салат айсберг – 1 шт.
Красный лук – 1 шт.
Помидоры – 2–3 шт.
Маринованные огурцы – 150 г
Майонез – 150 г
Пита – 8 шт.
Укроп – 20 г
Соль, перец



30 мин + подсушивание



198 ккал

Бекон выложить на лоток с пергаментом и поставить запекаться в духовку при 180 °С на 5–7 минут. Затем переложить бекон на другой лоток с пергаментом и убрать в хорошо проветриваемое место на 3–4 часа для подсыхания.

Мякоть свинины нарезать соломкой и обжарить на растительном масле с чесноком и частью сладкого перца, нарезанного соломкой. Добавить соль и перец по вкусу и охладить.

Листья зеленого салата нарезать соломкой и смешать с охлажденной обжаренной свининой, оставшейся частью сладкого перца, подсушенным беконом, перьями красного лука, ломтиками помидоров и маринованных огурцов. Добавить майонез, соль, перец и все перемешать.

Питу слегка подогреть в духовке или микроволновой печи. Обрезать один край и раскрыть карман. Вложить в него получившийся салат, посыпать рубленым укропом и выложить на тарелку с салфеткой.



Пита – пресная круглая лепешка, с незапамятных времен известная на Ближнем Востоке. Традиционная греческая пита обычно плоская, а не менее популярная у греков арабская пита имеет внутри «кармашек», образованный при выпекании водяным паром.



Шницель из сыра по-гречески с помидорами и зеленым луком

Помидоры – 800 г
Зеленый лук – 50 г
Оливковое масло – 30 мл
Сыр фета – 600 г
Растительное масло – 70 мл
Морская соль, перец

Для панировки

Пшеничная мука – 200 г
Яйца – 2–3 шт.
Сливки – 50 мл
Пшеничный хлеб – 1 батон
Розмарин – 20 г
Соль, перец



45 мин + вымачивание



101 ккал

Помидоры помыть, удалить плодоножку и нарезать крупными дольками. Посыпать морской солью и дать немного постоять. Затем посыпать дробленным черным перцем, мелко нарезанными перьями зеленого лука (оставить немного для украшения) и заправить оливковым маслом.

Сыр фета вымачивать в молоке приблизительно 1 час. Затем положить его на плотную салфетку и завернуть, чтобы большая часть влаги вышла из сыра в салфетку³. Подготовленный сыр нарезать пластами толщиной 1,5 см.

Обвалять кусочки сыра сначала в муке, затем в смеси сырого яйца, сливок и молотого черного перца и наконец в панировке из свежего белого хлеба⁴. Панировку плотно прижать к сыру.

Сырный шницель жарить в сковороде на растительном масле до хрустящей золотистой корочки.

На тарелку выложить заправленные помидоры, поверх них – шницель из сыра. Посыпать готовое блюдо измельченным зеленым луком.

³ Для этого блюда нужен менее соленый и более сухой, чем обычно, сыр фета.

⁴ Батон белого хлеба очистить от корок и убрать в морозилку до застывания, затем натереть на крупной терке и смешать с измельченным розмарином.



Мини-бутерброды с пюре из маслин, чеснока и вяленых помидоров

Пшеничный хлеб – 400 г
Маслины – 180 г
Чеснок – 2 зубчика
Вяленые помидоры – 150 г
Лимон (сок) – 60 г
Базилик – 10 г
Оливковое масло – 100 мл
Петрушка – 10 г



20 мин

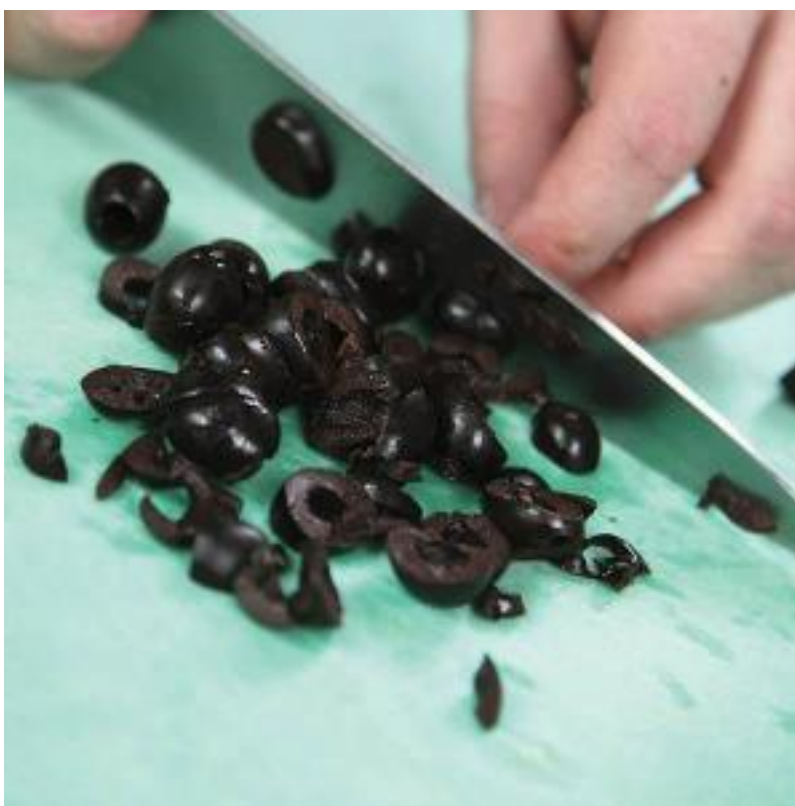


99 ккал





1 Пшеничный хлеб нарезать на небольшие кусочки и подсушить в духовке при 180 °С в течение 7–10 минут.



2 Маслины, чеснок и вяленые помидоры порубить в мелкую крошку.



3 Добавить лимонный сок, рубленый базилик (7 г), соль и перец по вкусу. Все перемешать до однородной массы.



4 Выложить пюре на готовые тосты. Слегка полить мини-бутерброды оливковым маслом. Украсить петрушкой и оставшимся базиликом.



Пюре из маслин с чесноком и вялеными помидорами – одна из разновидностей тапенады, которая проста, как все гениальное, и полезна, как все средиземноморское.



Тапенада из оливок и маслин с салатом и жареными креветками

Для салата

Шнитт-лук – 10 стрелок
Апельсин (сок) – 1 шт.
Оливковое масло – 15 мл
Салат корн – 200 г
Руккола – 50 г
Салат мангольд – 30 г
Лук-шалот – 1 шт.
Соль, перец

Для тапенады

Перец чили (рубленный) – на кончике ножа
Чеснок – 1 зубчик
Оливки без косточек – 1 баночка
Маслины без косточек – 1 баночка

Для креветок

Креветки тигровые – 20 шт.
Оливковое масло (для жарки) – 45 мл
Чеснок – 3 зубчика
Семена фенхеля – 1 щепотка
Соль, перец



45 мин



74 ккал

Шнитт-лук разрезать поперек на 6 частей и смешать с салатными листьями. Апельсиновый сок смешать с оливковым маслом и хорошо взбить венчиком.

Микс салатных листьев и лук-шалот очень мелко порубить, смешать, заправить солью, перцем и апельсиновым соусом.

Перец чили измельчить с 1 зубчиком чеснока в блендере. Добавить оливки и измельчить еще раз до мелких крупинок. Затем добавить маслины и измельчить так же.

Из получившейся массы оливок и маслин ложками слепить аккуратные кнели и выложить на блюдо. В центр уложить салат.

Креветки почистить и обжарить 3–5 минут вместе с чесноком, семенами фенхеля, солью и перцем. Выложить на салат и подавать.



Цитрусовая паста с креветками

Креветки тигровые – 400 г
Шампиньоны – 400 г
Лук-шалот – 40 г
Шпинат – 400 г
Лимоны (сок и цедра) – 2 шт.
Оливковое масло – 120 мл
Петрушка – 40 г
Соль, перец



25 мин



68 ккал

Креветки очистить от панциря, надрезать спинки и удалить кишечную вену. Шампиньоны разрезать на 4 части. Лук очистить и мелко порубить. Удалить стебли шпината, листья промыть и перебрать. С лимонов стереть цедру.

Обжарить креветки с двух сторон на оливковом масле. Добавить шампиньоны, лук, шпинат и жарить еще 5 минут. Посолить, поперчить, добавить цедру и лимонный сок.

При подаче блюдо украсить петрушкой.



Грибное рагу по-гречески

Шампиньоны – 800 г
Оливковое масло – 100 мл
Чеснок – 3 зубчика
Тимьян – 1 веточка
Маслины – 170 г
Помидоры – 300 г
Белое сухое вино – 100 мл
Сливочное масло – 70 г
Петрушка – 15 г
Соль, перец



25 мин



79 ккал

Шампиньоны промыть и разрезать на четыре части. Обжарить на оливковом масле с мелко порезанным чесноком и листиками тимьяна 3–5 минут.

Добавить крупно порезанные маслины и помидоры. Влить вино и выпарить его наполовину. Посолить, поперчить. Добавить сливочное масло и довести рагу до загустения.

Выложить грибное рагу в тарелки и украсить зеленью петрушки.



Блюда из грибов у греков очень популярны. Предпочтение они отдают белым грибам и шампиньонам, а специй кладут немного, чтобы сохранить подлинный грибной вкус и аромат.



Карпаччо из сибаса с соусом из медовых помидоров

Сибас – 2 шт.

Соль, перец

Для соуса

Сахар – 40 г

Мед – 20 г

Помидоры – 3 шт.

Лимон (сок) – 1/4 шт.

Тимьян – 3 веточки

Оливковое масло – 30 мл

Для подачи

Руккола – 40 г

Базилик – 10 г



15 мин



87 ккал

Разделать рыбу на филе и нарезать тонкими ломтиками. Посолить и поперчить.

Приготовить соус. Растопить сахар в сковороде до светлой карамели. Добавить мед. Помидоры бланшировать, удалить кожицу и семена, мякоть нарезать кубиками и положить в сироп. Проварить 2 минуты, помешивая, и снять с огня.

Влить лимонный сок, положить листики тимьяна и остудить. Добавить оливковое масло.

Полить рыбу соусом. Украсить сверху листьями рукколы и базилика.



Рыба в маринаде «саворо»

Рыба (бычки, барабульки) – 1 кг
Лимонный сок – 50 мл
Пшеничная мука (для панировки) – 100 г
Растительное масло (для жарки) – 80 мл
Соль, перец

Для маринада

Пшеничная мука – 10 г
Помидоры – 1 кг
Чеснок – 2–3 зубчика
Розмарин – 5 г
Уксус столовый – 10 мл
Сахар
Соль, перец



35 мин + маринование



77 ккал

Рыбу почистить, промыть, сбрызнуть лимонным соком и оставить на 15 минут. Затем обвалить в муке, перемешанной с солью и перцем. Пожарить в кипящем масле.

Приготовить маринад. Процедить полстакана масла, в котором жарилась рыба. Разогреть его в сковороде. Добавить муку и слегка обжарить. Положить туда же протертые через сито помидоры, розмарин и мелко нарубленный чеснок. Приправить уксусом, солью, перцем и сахаром. Варить все вместе до загустения маринада⁵.

⁵ Готовый соус-маринад «саворо» подают к холодной жареной рыбе.



Салаты

Забудем о салатах с майонезом, сметаной и даже с подсолнечным маслом – в греческой кухне правят бал оливковое масло и лимонный сок. Они же в большой степени отвечают за то, что греки гораздо реже других европейцев вспоминают о различных сердечно-сосудистых и желудочных заболеваниях.

Практически в любой греческой таверне встретишь фирменный салат, приготовленный из свежих овощей. Салат можно составить и самому, назвав желаемые ингредиенты. Его подадут на большой тарелке и отдельно предложат лимонный сок и оливковое масло. Греки не заправляют салаты солью и перцем заранее, каждый делает это самостоятельно, на свой вкус.

Салаты в греческой кухне делятся на горячие и холодные. Они могут состоять из самых разных ингредиентов, но никогда не бывают сложными и всегда очень свежие. Греческие соусы к салатам тоже на удивление просты. Помимо всем известного огуречного дзадзики, который готовится на основе йогурта, это ладолемоно (оливковое масло, тщательно взбитое с лимонным соком), ладоригани (оливковое масло с сухим тертым орегано) и авголемоно (взбитые с лимонным соком и пряностями яичные желтки).

Звучит как тавтология, но самый известный греческий салат – «греческий». Его действительно повсеместно едят в Греции, только называют по-другому: «хориатики» или «деревенский салат». Все знают, что греческий салат – это быстро, вкусно, сытно и чрезвычайно полезно! А чтобы это «блюдо долгожителей» получилось по-настоящему греческим, овощи и сыр нужно нарезать крупными кусками.

Салат из овощей гриль с оливками и травами

Цукини – 200 г
Баклажаны – 200 г
Красный лук – 80 г
Сладкий перец – 2 шт.
Лимон (сок) – 1/2 шт.
Орегано – 3 г
Чеснок – 3 зубчика
Оливки – 120 г
Петрушка – 10 г
Оливковое масло

Для подачи

Тостовый хлеб – 4 ломтика



40 мин



71 ккал

Цукини, баклажаны и красный лук нарезать дольками и обжарить на гриле, сбрызнув оливковым маслом. Выложить овощи в посуду для перемешивания.

Сладкий перец смазать оливковым маслом и запечь в духовке до готовности. Остудить в закрытой емкости. Удалить кожицу и семена. Нарезать перец ломтиками.

Выложить печеный перец к овощам гриль. Добавить лимонный сок, орегано, чеснок, оливки, петрушку и все перемешать.

Салат разложить по тарелкам и украсить гренками.



Орегано – наиболее любимая греками пряная приправа. Чаще нее используются только морская соль и черный молотый перец.



Дзадзики (салат из огурцов)

Огурцы – 1 кг

Лимонный сок – 30 мл

Чеснок – 5 зубчиков

Натуральный йогурт (густой) – 120 г

Соль, паприка

Для подачи

Маслины – 100 г

Кинза – 40 г

Оливковое масло – 40 мл



10 мин + замачивание



45 ккал

Огурцы очистить от кожицы и натереть на терке. Получившуюся массу отжать от лишнего сока.

Добавить лимонный сок, рубленый чеснок, йогурт, соль и паприку. Все перемешать.

Разложить салат по тарелкам, украсить маслинами и рубленой кинзой. Сверху полить оливковым маслом.



Дзадзики (или цацики) – одновременно и салат, и освежающий соус. Его подают и к сырым овощам, и к запеченному на гриле мясу, и просто намазывают на свежеспеченный хлеб.



Салат из свежих артишоков

Артишоки молодые – 4 шт.
Помидоры черри – 200 г
Оливки без косточек (крупные) – 240 г
Красный лук – 30 г
Микс салатных листьев – 160 г
Цветочный мед – 20 г
Лимон (сок) – 2 шт.
Оливковое масло – 100 мл



12 мин + охлаждение



39 ккал

Артишоки очистить от чешуек. Доньшки нарезать тонкими ломтиками и ошпарить кипятком.⁶

Помидоры и оливки разрезать пополам. Лук нарезать перьями. Салатные листья нарвать руками.

Все подготовленные ингредиенты перемешать. Заправить медом, лимонным соком и оливковым маслом. Выложить на блюдо.

⁶ Чтобы очищенные артишоки не потемнели, их нужно опустить в воду с лимоном и льдом.



Салат из обжаренных артишоков с печеным баклажаном

Баклажаны – 500 г
Оливковое масло – 60 мл
Грецкие орехи – 80 г
Чеснок – 2 зубчика
Микс салатных листьев – 100 г
Артишоки – 500 г
Лимон (сок) – 1 шт.
Базилик – 20 г
Соль



40 мин



41 ккал

Баклажаны нарезать кружочками и обжарить с двух сторон на оливковом масле.

Выложить баклажаны в жаропрочную форму. Смазать их смесью рубленых грецких орехов, чеснока и оливкового масла. Запекать 5–7 минут при 180 °С.

Артишоки очистить от грубых чешуек и разрезать пополам. Варить 3–5 минут в кипящей воде с добавлением лимонного сока и соли.

Разложить запеченные баклажаны по тарелкам. Рядом выложить салатные листья, перемешанные с отварными артишоками и листьями свежего базилика. Сбрызнуть салат оливковым маслом и лимонным соком.



Салат из зеленой фасоли с тунцом

Зеленая стручковая фасоль – 200 г
Помидоры розовые – 320 г
Красный лук – 30 г
Филе тунца (свежее) – 320 г
Оливковое масло (для жарки) – 40 мл
Микс салатных листьев – 60 г
Оливковое масло – 80 мл
Лимон – 1 шт.



40 мин



57 ккал

Фасоль ошпарить. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы и нарезать дольками. Красный лук нарезать соломкой.

Филе тунца обжарить с двух сторон так, чтобы внутри он остался сырым. Нарезать тунца на кусочки.

Уложить рыбу, чередуя ее с овощами и салатными листьями. Сверху выложить несколько красивых кусочков тунца и полить оливковым маслом. Подавать с долькой лимона.



Салат из фасоли «мавроматика»

Фасоль «мавроматика» – 500 г
Репчатый лук (или лук-порей) – 2 шт.
Петрушка – 1 пучок
Оливковое масло – 80 мл
Лимонный сок или винный уксус
Соль



50 мин



69 ккал

Фасоль залить холодной водой, поставить на сильный огонь и отварить до готовности⁷.

Слить с фасоли жидкость и выложить в салатное блюдо.

Добавить нарезанный лук и нашинкованную петрушку. Приправить солью и лимонным соком по вкусу. В самом конце влить оливковое масло.

⁷ «Мавроматика» – греческий сорт фасоли с черными «глазками». Варится она очень быстро, поэтому важно следить за тем, чтобы фасоль не переварилась.



Греческий салат с кальмарами и сыром

Огурцы – 4 шт.
Помидоры – 4–5 шт.
Сладкий перец – 2 шт.
Красный лук – 1 шт.
Сыр фета – 200 г
Салат айсберг (или латук) – 1 шт.
Оливковое масло – 100 мл
Кальмары – 600 г
Тимьян – 10 г
Чеснок – 5 зубчиков
Соль, перец

Для подачи

Маслины – 150 г
Зеленый базилик – 15 г



25 мин



53 ккал

Огурцы, помидоры и сладкий перец промыть под холодной водой и нарезать крупными кубиками. Красный лук очистить, помыть и нарезать перьями. Сыр фета нарезать кубиками. Зеленый салат разобрать на отдельные листья, хорошо промыть под проточной водой, обсушить и нарезать кубиками.

Нарезанные овощи смешать с листьями салата, большей частью лука, оливковым маслом, солью и перцем. Разложить по тарелкам.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.