

Grecia.

Comidas Típicas



En el siguiente módulo encontrará información sobre comidas y platos típicos griegos, su preparación e ingredientes, los invitamos a colocarse el delantal y entrar a la cocina a preparar estas exquisitas recetas.

La comida griega es una maravillosa mezcla de platos orientales y europeos que usan diferentes métodos de cocción.

La mayor parte de la alimentación griega es estacional, aprovechando los frutos de las diferentes épocas del año.

Habitualmente se usa mucha salsa de tomates, quizás por esta razón Grecia tiene una de las tasas más bajas de aparición y desarrollo del cáncer, ya que se ha comprobado que la ingesta de tomates en altas cantidades disminuye el cáncer.

A continuación un listado de recetas griegas, que aunque no cabe duda, la mejor comida griega se come en Grecia, esperamos que la que ustedes preparen será muy sabrosa.

A cocinar y ¡Kalí óreksi! (Bon appetit)



4.1. TZAZIKI

Ingredientes:

- ½ litro de yogur
- tres dientes de ajo
- ½ taza de aceite de oliva
- ½ pepino cortado

Ponga el yogur en un recipiente y agregue el ajo bien triturado. A continuación mezcle con el pepino pelado y cortado en rebanadas finas. Para finalizar agregue el aceite de oliva y revuelva.

Se sirve con trocitos de aceituna (a gusto) en pan francés Ideal para cócteles y acompañamientos.



4. Comidas típicas griegas

4.2. JORIÁTIKI SALATA/ ENSALADA GRIEGA

Ingredientes

- Cuatro tomates de ensalada, cortados en rodajas
- Queso de cabra cortado
- Una cebolla cortada en rodajas
- ½ pepino cortado en rodajas
- Aceite de oliva
- Sal, pimienta y orégano

Mezcle los ingredientes y aliñe con la sal, una pizca de pimienta y orégano, para sellar agregue al finalizar el aceite de oliva.

Ideal para servirse como plato único en verano y primavera





4.3. MOUSAKÁS

Ingredientes

- ½ kilo de papas
- ½ Kilo de carne mechada
- ½ cebolla cortada
- 1 taza de tomates enlatados
- ½ copa de vino blanco o tinto
- 1 taza de aceite de oliva
- ½ taza de perejil picado
- sal, pimienta, nuez moscada
- 1 cucharada de azúcar
- 1 litro de leche
- 1 taza de harina
- ½ taza de mantequilla
- 2 huevos
- queso rallado

Hierva las papas, cuando estén blandas y cocidas pélelas y déjelas a un lado. Fría la cebolla en el aceite de oliva hasta que esté dorada, agregue la carne mechada cortada en trocitos, revuelva y deje cocinar por 10 minutos, agregue vino, tomate, perejil, sal pimienta y una cucharada de azúcar, más media taza de agua

Cuando el agua se absorba completamente quite la cacerola del fuego y agregue el queso rallado y las yemas de los huevos.

En una segunda cacerola coloque tres tazas de leche y mézclelas con la harina, revolviendo hasta que se convierta en una pasta gruesa y espesa, si se espesare demasiado, agregue más leche o más harina en el caso contrario. Quite del calor y agregue las claras de huevo batidas a nieve y la nuez moscada.

Enmantequille una budinera, ponga las papas cortadas, cúbralas con la mezcla de carne y luego con las pasta, esta listo cuando la crema de la superficie está dorada. Ideal para una almuerzo dominguero

4.4. TASKEBAP/ CARNE GUISADA

Ingredientes

- 1 kilo de carne de vacuno cortada en cuadrados
- 1 cebolla cortada
- 1 litro de salsa de tomates
- dos cucharadas de azúcar
- ½ taza de aceite de oliva
- sal, pimienta y orégano



Corte la cebolla en cuadrados y dórela en una olla, agregue la carne, sal y pimienta. Ponga azúcar cubriendo todo con jugo de tomate y agregando agua. Deje cocinar durante una hora o más, a medio fuego hasta que la carne esté blanda y sabrosa.

Ideal para servir con arroz o papas fritas.

4.5. SOUVLAKI

Ingredientes

- 1 kilo de carne de cerdo, cortada en cubos
- 6 panes pita
- jugo de cuatro limones
- sal, pimienta y orégano

Ponga 6 pinchos de madera Tzaziki (receta 1)



la carne en los pinchos de madera, aliñándolos con sal y pimienta. Cocínelo sobre el fuego de asado o bajo una parrilla de horno.

Ponga un poco de aceite sobre el pan pita y dórela en el horno, sólo un poco, evitando que se se-

quen. Cuando la carne esté lista báñela con jugo de limón, introduzca la carne en el pan quitando el pincho, rocíelo con aceite y sal agregue "Tzaziki" y el "Souvlaki" esta listo.



Ideal para cocinar en asados y sorprender a los amigos

4.7. TYROPITA / TARTAS DE QUESO

Ingredientes:

- 1/2 kilo de queso Féta, trozado
- 4 cucharadas de mantequilla o margarina
- 3 huevos
- 1/2 la taza de perejil cortado
- 1 paquete de "Masa Milhojas"
- 3 tazas de salsa blanca
- 2 cucharadas de aceite
- Sal, pimienta, nuez moscada

Este plato puede ser servido en forma de triángulo y cortado en trozos iguales.

Aplaste el queso Feta convirtiéndolo en pasta, agregue la salsa blanca y los huevos, bata la mezcla. Cuando todo se ha convertido en una masa homogénea, agregue la sal, la pimienta y la nuez moscada.

Fría la pasta en dos cucharadas de aceite hasta que tome color, luego coloque de a una las masas de milhoja tipo filo en una molde, agregando una capa y rellene, aplastando bien el relleno contra la hoja con una espátula, realice esta operación colocando una masa sobre otra, hasta que termine el paquete.

Ajuste los bordes de masa con un cuchillo afilado y marque los trozos que posteriormente cortará. Caliente el horno por unos 10 minutos a fuego medio y lleve el molde al horno aproximadamente por unos 30 minutos, hasta que la masa superior se torne de color dorado.

A continuación corte los cuadrados que marcó anteriormente y sirva en forma de triángulos doblando

el cuadrado cortado ya algo menos caliente. Ideal para servir como plato estival.

4.6. GALAKTOVÚREKO O BAKLAVÁ

Ingredientes

- 500 gramos de sémola
- 1 litro de leche
- 1 paquete de pastel mil hojas
- 250 gramos de mantequilla, derretida
- 2 paquetes de esencia de vainilla

Para el surup

- 500 gramos de azúcar
- piel de naranja rallada
- 1 litro de agua

Para el Baklava se puede sustituir la mezcla de sémola leche por una mezcla de nueces, miel y canela.

Cubra una bandeja del horno con mantequilla. Agregue las capas de la masa mil hojas, una encima de otra.

En una cacerola vacíe la leche, agregue la sémola y vainilla y hierva revolviendo enérgicamente con una cuchara de madera, la mezcla debería ser similar a la consistencia de la mermelada.

Quite del fuego y deje enfriarse por cinco minutos. Vacíe la mezcla de la sémola en la bandeja del horno, agregue otro tanto de hojas como si fuese un pastel. Corte en trozos cuadrados no muy grandes de aproximadamente 5 cm por lado. Coloque en el horno y cocine hasta dorarlo. Retire del horno y deje enfriar. Coloque el azúcar en una olla, agregue agua, vainilla y piel rallada de naranja, hierva y deje enfriar. Viértala sobre la sémola y deje enfriar en el refrigerador. Es un postre delicioso y merece la pena el esfuerzo

