

Пост по-гречески – что приготовить к празднику



1. Печеная треска с помидорами

Несложное блюдо, для приготовления которого понадобится четыре куса филе трески, пол-литровая банка консервированных помидоров, одна луковица, чайная ложка сахара, две-три ложки оливкового масла, сто граммов сыра феты, столовая ложка петрушки, соль и перец по вкусу, приправы: куркума, перец чили – по желанию.



Измельченный лук пассируйте в оливковом масле, добавьте помидоры, сахар и тушите десять минут. Это будет соус.

Филе посолите, поперчите, приправьте специями, выложите на противень, залейте соусом, посыпьте измельченным сыром и двадцать минут запекайте в духовке при температуре 220 градусов.

Перед подачей на стол посыпьте мелко порезанной петрушкой.

2. Маринованная кефаль

Строго говоря, по способу приготовления ее можно назвать скорее жареной в маринаде, но не будем отступать от названия – «барабунья марината».

Для ее приготовления возьмите 700-800 г кефали (при желании можно заменить ее другой похожей рыбой), 125 г муки, два зубчика чеснока, оливковое масло (75 мл) уксус (50-75 мл), стакан воды, пучок петрушки, лавровый лист, соль, перец.



Начните с соуса-маринада. Добавьте в оливковое масло уксус, воду, измельченный чеснок, приправы и ложку разведенной в воде муки. Прокипятите соус в сковороде несколько минут.

Рыбу посолите, запанируйте в муке и обжарьте в оливковом масле с двух сторон примерно десять минут.

Выложите готовую рыбу на блюдо, полейте соусом и посыпьте мелко нарезанной петрушкой. Греки говорят, что «барабунья марината» отлично сочетается с белым вином.

3. Осьминог тушеный в собственном соку

А вот это уже, пожалуй, праздничное блюдо. Греки называют его «хтаподи коккинисто».

Для приготовления понадобится свежемороженый осьминог, 100 мл растительного масла, 300 мл красного сухого вина, головка репчатого лука, головка чеснока, 250 г

томатной пасты, 50 мл уксуса, 200 мл воды, соль по вкусу, а также приправы и специи – корица, лавровый лист, тимьян.



Порезанного на куски осьминога обжарьте в оливковом масле с луком и чесноком. Затем добавьте уксус и тушите до полного испарения жидкости. После проделайте то же, но уже с вином – подлейте к осьминогу и тушите, пока не испарится на две трети. Теперь нужно добавить томатную пасту, специи, немного воды и варить на медленном огне около 45 минут.

Когда осьминог почти готов, можно добавить в кастрюлю воды, довести до кипения и всыпать какие-нибудь мелкие макаронные изделия. Греки традиционно добавляют пасту орзо, похожую на крупные семена ячменя или овса, но у нас она встречается нечасто. Можно использовать, например, ракушки. Таким образом вы получите сразу два блюда – тушеного осьминога и макаронный гарнир к нему.

4. Икра, жаренная с помидорами

Для этого блюда подойдет любая мелкозернистая икра – трески, мойвы, шуки, судака или другой рыбы.

Икры понадобится полкило, столько же – свежих помидоров, две столовые ложки муки, стакан оливкового масла, две столовые ложки томатной пасты, щепотка красного молотого перца, соль по вкусу, несколько веточек укропа для украшения.



Посолите и поперчите икру, уложите в посуду и выдержите полчаса в прохладном месте. В это время можно обжарить в оливковом масле нарезанные кружочками помидоры.

Обваляйте икру в муке и обжарьте в масле, затем выложите на блюдо и обложите поджаренными помидорами.

Для соуса смешайте оставшееся масло с томатной пастой, посолите и поперчите. Полейте икру соусом и украсьте веточками укропа.

5. Тарамосалата

Из такой же икры можно приготовить популярную греческую закуску под названием тарамосалата. Вопреки названию, это все же не салат, а скорее намазка.

Из расчета на шесть порций понадобится 120 г тресковой или другой икры, 180 г хлебного мякиша, репчатая луковица, пять столовых ложек свежавыжатого лимонного сока, 130 мл оливкового масла, соль по вкусу.



Размочите мякиш в воде и отожмите. Блендером взбейте икру с луком до однородной густой массы. Затем поочередно добавляйте по трети хлебного мякиша и по трети оливкового масла, взбивая после каждой добавки. Потом в два приема влейте лимонный сок, продолжая взбивать. Попробуйте блюдо на соль, если нужно – добавьте, взбейте последний раз. При желании закуску можно подержать полчаса в холодильнике.

Пост по-гречески – лук, картофель, бобовые



Прасоризо, или тушеный лук с рисом

Прасо – по-гречески значит лук порей, ризо – рис. Из них можно приготовить простое, дешевое и быстрое блюдо.



Из расчета на 4 порции вам понадобятся килограмм лука порея, полстакана риса, столовая ложка томатной пасты, 3/4 стакана растительного масла, укроп, соль, перец.

Лук разрежьте вдоль, промойте, мелко порежьте и высыпьте в кастрюлю с разогретым маслом. Когда лук подрумянится – добавьте разведенную водой томатную пасту, соль и перец. Тушите почти до готовности, затем долейте стакан горячей воды, доведите до кипения и всыпьте рис и укроп. Накройте кастрюлю и тушите блюдо на слабом огне еще минут 20. Все.

Это самый простой рецепт прасоризо, при желании можете усложнить – добавить в блюдо морковь, грибы или еще что-то. Не бойтесь экспериментировать, будет только вкуснее!

Гигантэс фурну, или печеная крупная фасоль

Фасоль можно не только варить или тушить, но и запечь. Блюдо это не из тех, что готовится на скорую руку, но оно того стоит.



Из расчета на шесть порций возьмите полкило белой фасоли (только обязательно крупной, как следует из названия блюда – гигантэс), среднюю луковицу, три зубка чеснока, три четверти стакана растительного масла, три свежих (предпочтительнее) или консервированных помидора, петрушку, соль, перец.

Вымоченную за ночь в воде фасоль варите, пока не разварится, затем дайте воде стечь. Нарежьте помидоры, лук, чеснок и петрушку, смешайте с маслом, добавьте соль и перец – это будет соус. При желании можно использовать блендер, а готовый соус – слегка отварить. Разложите фасоль на противне, залейте соусом и запекайте минут сорок. Подавать печеную фасоль можно как горячей, так и холодной.

Душистый печеный картофель с травами

Секрет этого простейшего блюда – в травах. Мы рекомендуем использовать душицу (ригани, орегано или материнка) – и тогда получится настоящий “пататэс фурну ладоригани”, но можете подобрать и другую ароматную траву, на свой вкус, например чабрец.



Из расчета на шесть порций понадобится полтора килограмма картошки, стакан растительного масла, сок одного лимона, душица или иная трава (смесь трав), соль, перец.

Очищенный, вымытый и нарезанный крупными ломтиками картофель выложите на противень, посыпьте травами, солью, перцем и хорошо перемешайте. Залейте маслом, лимонным соком и тремя стаканами воды. Запекайте при умеренной температуре около часа.

Картофельное рагу

Греки называют это блюдо “пататэс яхни” и делают его из мелкого круглого картофеля, который иногда даже чистить не нужно.



Из расчета на шесть порций понадобится полтора килограмма картофеля, одна крупная луковица, четыре помидора – свежих или консервированных, полстакана растительного масла, зубок чеснока, соль, перец.

Лук мелко нарежьте и поджарьте в кастрюле на разогретом масле, добавьте измельченные мясорубкой или блендером помидоры, порезанный чеснок, промытый, очищенный и нарезанный (кроме самого мелкого) картофель, соль, перец и три стакана воды. Тушите до готовности картофеля, соус к этому времени должен загустеть.

Гороховое пюре фава

Из желтого лущеного гороха мы привыкли готовить суп-пюре, а греки предпочитают просто пюре, которое называется фава. Это вкусное и сытное блюдо часто готовят во время поста.



Возьмите 500 г лущеного гороха, 150 мл оливкового масла, 3 головки репчатого лука-шалота, пучок зеленого лука, столовую ложку листьев тимьяна, несколько маслин для украшения, соль, перец по вкусу.

Горох залейте четырьмя чашками воды, доведите до кипения, снимите пену. Добавьте нарезанный репчатый лук, половину оливкового масла, листья тимьяна и варите на среднем огне до готовности гороха. Посолите, поперчите по вкусу. Слейте в посуду гороховый отвар – он еще пригодится. Горох перебейте блендером или толкушкой на пюре, если будет густовато – добавьте горохового отвара. Готовое пюре выложите на тарелку, полейте оставшимся оливковым маслом, посыпьте мелко нарезанным зеленым луком или украсьте кольцами репчатого лука и маслинами.

Фасолада

В Греции и на Крите в пост часто готовят фасолевый суп под названием фасолада.



Для его приготовления понадобится полкило фасоли, три моркови, две луковицы, два-три стебля сельдерея, две столовые ложки петрушки, оливковое масло, пол-литровая банка консервированных томатов, столовая ложка тмина, соль и перец по вкусу.

Замоченную на ночь в холодной воде фасоль залейте свежей водой и варите на медленном огне. В разогретом оливковом масле обжарьте нарезанные лук и сельдерей, добавьте морковь, затем – томаты. Тушите овощи несколько минут, затем добавьте их к сваренной до готовности фасоли. Доведите до кипения, добавьте тмин, соль и перец и выключайте. Готовому супу дайте настояться. Перед подачей на стол посыпьте суп мелко нарезанной петрушкой.

Фасоладу можно есть как горячей, так и холодной, причем на следующей день, когда фасоль как следует пропитается овощным соусом, блюдо будет еще вкуснее.

Желаем вам кулинарного вдохновения и приятного аппетита!