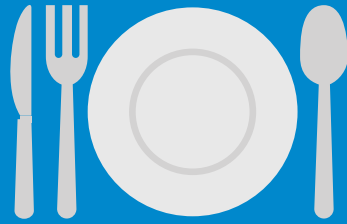


WELCOME TO GREECE



GREEK CUISINE

is primarily olive oil, fresh vegetables, honey, feta cheese and yogurt. There is also no shortage of fish, seafood and meat dishes. The secret to the good taste of Greek dishes is always fresh and natural ingredients and homemade recipes that have been used for generations.



KALAN'TH 'OPEEH





RECIPE

INGREDIENTS:

cucumber - 1 pc, greenhouse (or 2-3 field cucumbers)
greek yoghurt - large package
garlic - 1-2 cloves, depending on the intensity
dill - 2 tablespoons, chopped
lemon zest - grated from 1/2 of the fruit
salt, pepper - to taste
olive - 2 tablespoons, to serve

TZATZIKI



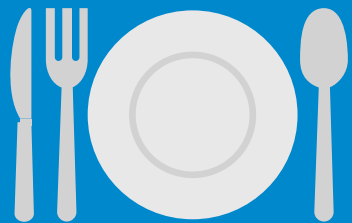
1H

PREPARATION:

1. Rub the washed cucumber (with skin*) on the large holes of the grater.
2. Add chopped dill, lemon zest and garlic squeezed through a press.
3. Stir, season to taste.
4. Before serving, cool in the fridge, drizzle olive oil on top, you can decorate with a black olive placed in the middle (as the Greeks do), sprinkle with herb leaves or dried oregano.



WITAMY W GRECJI



KUCHNIA GRECKA

to przede wszystkim oliwa z oliwek, świeże warzywa, miód, ser feta i jogurt. Nie brakuje również ryb, owoców morza i dań mięsnych. Sekretom dobrego smaku greckich potraw są zawsze świeże i naturalne składniki oraz domowe receptury stosowane od pokoleń.



KAL'Ħ 'OPEEH



PRZEPIS

SKŁADNIKI:

ogórek - 1 szt., szklarnia (lub 2-3 ogórki gruntowe)

jogurt grecki - duże opakowanie

czosnek - 1-2 ząbki, w zależności od intensywności

koperek - 2 łyżki, posiekane

skórka z cytryny - starta z 1/2 owocu

sól, pieprz - do smaku

oliwka - 2 łyżki, do podania

TZATZIKI



PRZYGOTOWANIE:

Umytego ogórka (ze skórką*) nacieramy na dużych oczkach tarki.

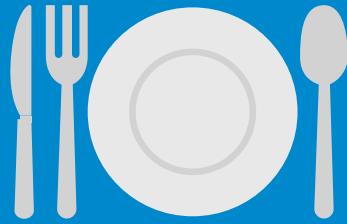
Dodać posiekany koperek, skórkę z cytryny i przeciśnięty przez praskę czosnek.

Mieszamy, doprawiamy do smaku.

Przed podaniem schłodzić w lodówce, skropić oliwą z oliwek, można udekorować czarną oliwką umieszczoną na środku (jak to robią Grecy), posypać listkami ziół lub suszonym



ΓΙΑ ΝΑ ΔΟΥΜΕ ΣΤΗΝ
ΕΛΛΑΔΑ



ΕΛΛΗΝΙΚΉ ΚΟΥΖΪΝΑ

είναι κυρίως ελαιόλαδο, φρέσκα λαχανικά, μέλι, τυρί φέτα και γιαούρτι. Δεν λείπουν επίσης τα ψάρια, τα θαλασσινά και τα πιάτα με κρέας. Το μυστικό για την καλή γεύση των ελληνικών πιάτων είναι πάντα τα φρέσκα και φυσικά υλικά και οι σπιτικές συνταγές που χρησιμοποιούνται για γενιές.



ΚΑΛΉ ΎΡΕΞΗ





ΣΥΝΤΑΓΉ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

αγγούρι - 1 τεμ., θερμοκηπίου (ή 2-3 αγγούρια χωραφιού)
ελληνικό γιαούρτι - μεγάλη συσκευασία
σκόρδο - 1-2 σκελίδες, ανάλογα με την ένταση
άνηθος - 2 κουταλιές της σούπας, ψιλοκομμένο
ξύσμα λεμονιού - τριμμένο από το 1/2 των φρούτων
αλάτι, πιπέρι - για γεύση
ελιές - 2 κουταλιές της σούπας, για το σερβίρισμα

ΤΖΑΤΖΙΚΙ



ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:

1. Τρίψτε το πλυμένο αγγούρι (με φλούδα*) στις μεγάλες τρύπες του τρίφτη.
2. Προσθέστε τον ψιλοκομμένο άνηθο, το ξύσμα λεμονιού και το σκόρδο στυμμένο από την πρέσα.
3. Ανακατεύουμε, αλατοπιπερώνουμε κατά βούληση.
4. Πριν σερβίρετε, κρυώστε στο ψυγείο, ρίξτε ελαιόλαδο από πάνω, μπορείτε να διακοσμήσετε με μια μαύρη ελιά στη μέση (όπως κάνουν οι Έλληνες), πασπαλίστε με φύλλα μυρωδικών ή ξερή ρίγανη.

