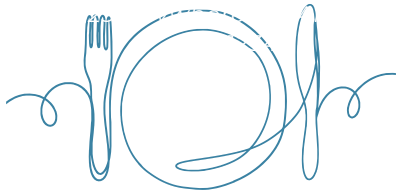


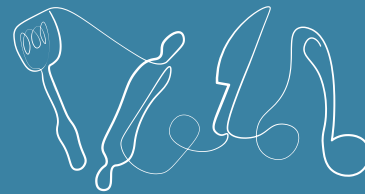
MUSAKA

A typical example of rich Greek cuisine is undoubtedly moussaka. One of the most delicious and popular dishes in this country consists of layers of fried eggplant, tomatoes and minced meat, sometimes a layer of sliced potatoes is also added.



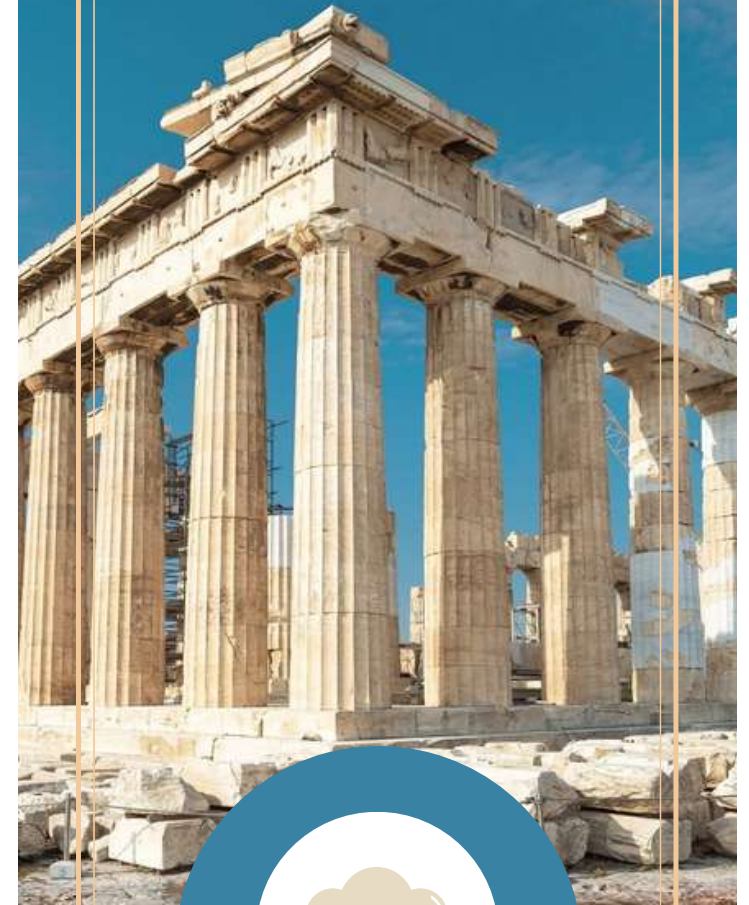
GRECJA

Located in the south-eastern part of Europe, on the southern tip of the Balkan Peninsula, it is characterized by amazing cuisine



Καλή όρεξη

(ENJOY YOUR MEAL)



**THE MOST
FAMOUS GREEK
DISH**

PREPARATION

Musaki

Cut the eggplant into slices, soak in slightly salted water for half an hour. Then rinse and dry with a paper towel. Fry them in the pan for 3 minutes on each side, then remove from the pan and set aside to cool. Finely chop the onion and garlic. Heat the olive oil in a pan and fry the onion and garlic for 5 minutes. Add the minced meat and fry until it turns brown. Pour the whole thing with canned tomatoes, salt and pepper. We reduce the fire on the burner and wait until all the water evaporates. The moussaka dish also contains potatoes - we peel them and cut them into very thin slices. Fry in olive oil for 2 minutes on both sides.

INGREDIENTS

- 500 g leaner minced meat: beef, veal or mutton
- 1 large common onion - about 250 g
- 400 g canned tomatoes - whole or sliced
- 3 cloves of garlic - about 15 g
- 120 ml of dry white wine, less than half a glass
- 1 tablespoon of cooking oil
- spices and herbs: a flat spoonful of cinnamon and sweet paprika; a teaspoon of oregano and sugar; a flat teaspoon of pepper; half a teaspoon of salt
- 50 g real butter - 1/4 classic cube
- 2 cups of milk - 500 ml
- 3 tablespoons of wheat flour - up to 50 g

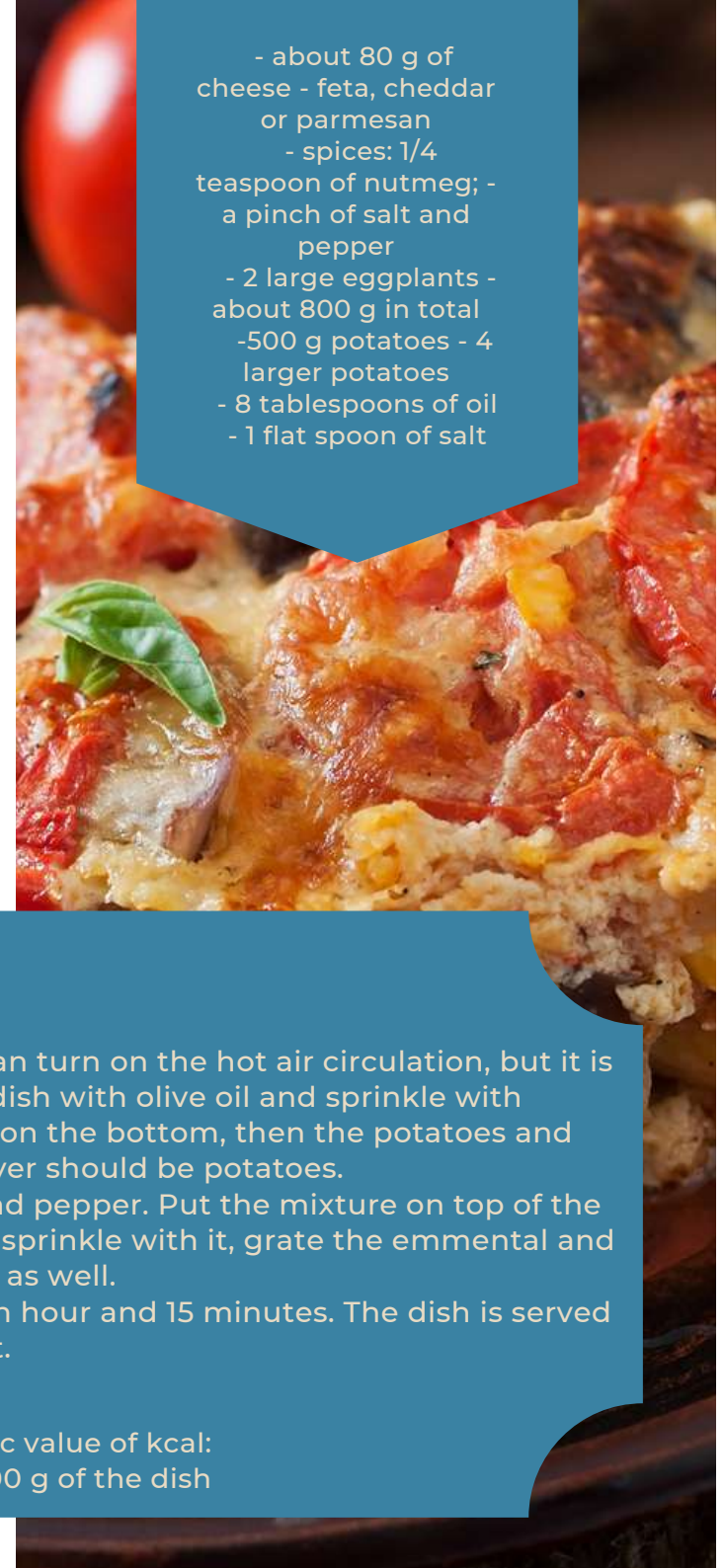
- about 80 g of cheese - feta, cheddar or parmesan
- spices: 1/4 teaspoon of nutmeg; - a pinch of salt and pepper
- 2 large eggplants - about 800 g in total
- 500 g potatoes - 4 larger potatoes
- 8 tablespoons of oil
- 1 flat spoon of salt

We preheat the oven to 180 degrees. We can turn on the hot air circulation, but it is not necessary. Grease an ovenproof dish with olive oil and sprinkle with breadcrumbs. Layer the fried eggplants on the bottom, then the potatoes and minced meat. The last layer should be potatoes.

Mix Greek yogurt with eggs, spices, salt and pepper. Put the mixture on top of the casserole, crumble the sheep's cheese and sprinkle with it, grate the emmental and sprinkle it as well.

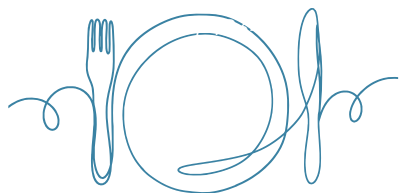
Bake Greek moussaka at 180 degrees for an hour and 15 minutes. The dish is served hot.

Calorific value of kcal:
180 in 100 g of the dish



MUSAKA

Typowym przykładem bogatej kuchni greckiej jest niewątpliwie moussaka. Jedna z najsmaczniejszych i najpopularniejszych potraw w tym kraju składa się z warstw obsmażonego bakłażana, pomidorów i mielonego mięsa, czasami dodaje się również warstwę pokrojonych w plastry ziemniaków.



GRECJA

Położona w południowo-wschodniej części Europy, na południowym krańcu Półwyspu Bałkańskiego charakteryzuje się niesamowitą kuchnią



Καλή όρεξη

(SMACZNEGO)



**NAJSŁYNNIEJSZE
GRECKIE DANIE**

PRZYGOTOWANIE

Musaki

Bakłażany kroimy na plastry, moczymy w lekko osolonej wodzie przez pół godziny. Następnie płuczemy i suszymy za pomocą ręcznika papierowego. Podsmażamy je na patelni przez 3 minuty z każdej strony, po czym zdejmujemy z patelni i odkładamy do ostudzenia. Cebulę i czosnek drobno siekamy. Na patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek i podsmażamy na niej cebulę i czosnek przez 5 minut. Dorzucamy mięso mielone i smażymy, aż stanie się brązowe. Całość zalewamy pomidorami z puszki, solimy i pieprzymy. Zmniejszamy ogień na palniku i czekamy, aż cała woda wyparuje. Danie musaka zawiera również ziemniaki – obieramy je i kroimy w bardzo cienkie plasterki. Smażymy na oliwie po 2 minuty z obu stron.

SKŁADNIKI

- 500 g chudszeogo mięsa mielonego: wołowina, cielęcina lub baranina
- 1 spora cebula zwykła - około 250 g
- 400 g pomidorów z puszki - całe lub krojone
- 3 ząbki czosnku - około 15 g
- 120 ml białego, wytrawnego wina niecałe pół szklanki
- 1 łyżka oleju do smażenia
- przyprawy i zioła: po płaskiej łyżce cynamonu i słodkiej papryki; po łyżeczce oregano i cukru; płaska łyżeczka pieprzu; pół łyżeczki soli
- 50 g prawdziwego masła - 1/4 klasycznej kostki
- 2 szklanki mleka - 500 ml
- 3 łyżki mąki pszennej - do 50 g

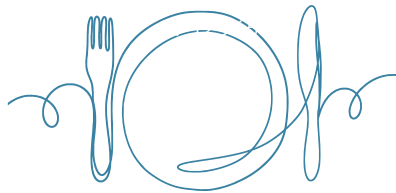
- około 80 g sera - feta, cheddar lub parmezan
- przyprawy: 1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej; - szczypta soli i pieprzu
- 2 duże bakłażany - łącznie około 800 g
- 500 g ziemniaków
- 4 większe ziemniaki
- 8 łyżek oleju
- 1 płaska łyżka soli

Rozgrzewamy piekarnik do 180 stopni. Możemy włączyć termoobieg, ale nie jest to konieczne. Naczynie żaroodporne smarujemy oliwą z oliwek i posypujemy bułką tartą. Na dnie warstwowo układamy smażone bakłażany, a na nich ziemniaki i mięso mielone. Ostatnią warstwę powinny stanowić ziemniaki. Mieszamy jogurt grecki z jajkami, przyprawami, solą i pieprzem. Mieszanke wykładamy na wierzch zapiekanki, kruszymy owoce ser i posypujemy nim całość, ścieramy emmentaler na tarce i również posypujemy. Grecką musakę zapiekamy w 180 stopniach przez godzinę i 15 minut. Danie podajemy na gorąco.

Kaloryczność kcal:
180 w 100 g dania

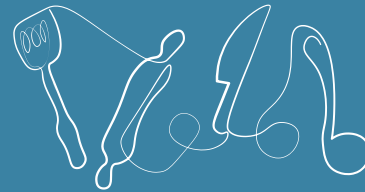
MUSAKA

Χαρακτηριστικό δείγμα της πλούσιας ελληνικής κουζίνας είναι αναμφίβολα ο μουσακάς. Ένα από τα πιο νόστιμα και δημοφιλή πιάτα σε αυτή τη χώρα αποτελείται από στρώσεις τηγανητής μελιτζάνας, ντομάτες και κιμά, μερικές φορές προστίθεται και ένα στρώμα πατάτας σε φέτες.



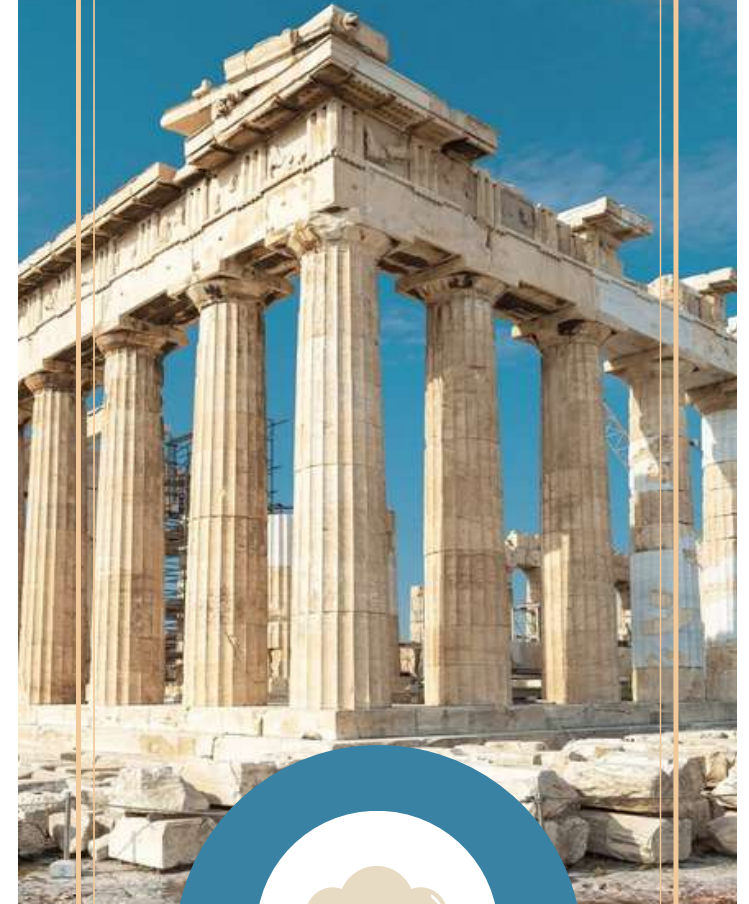
GRECJA

Βρίσκεται στο νοτιοανατολικό τμήμα της Ευρώπης, στο νότιο άκρο της Βαλκανικής Χερσονήσου, χαρακτηρίζεται από καταπληκτική κουζίνα



Καλή όρεξη

(ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗ)



ΤΟ ΠΙΟ ΓΝΩΣΤΟ
ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΠΙΑΤΟ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΉ

Musaki

Κόβουμε τη μελιτζάνα σε φέτες, μουλιάζουμε σε λίγο αλατισμένο νερό για μισή ώρα. Στη συνέχεια ξεπλύνετε και στεγνώστε με χαρτοπετσέτα. Τα τηγανίζουμε στο τηγάνι για 3 λεπτά από κάθε πλευρά, μετά τα βγάζουμε από το τηγάνι και τα αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν.

Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο για 5 λεπτά.

Προσθέτουμε τον κιμά και τηγανίζουμε μέχρι να πάρει χρώμα. Περιχύνουμε όλο το πράγμα με ντομάτες σε κονσέρβα, αλάτι και πιπέρι.

Χαμηλώνουμε τη φωτιά στον καυστήρα και περιμένουμε μέχρι να εξατμιστεί όλο το νερό. Το πιάτο του μουσακά περιέχει και πατάτες - τις ξεφλουδίζουμε και τις κόβουμε σε πολύ λεπτές φέτες. Τηγανίζουμε σε ελαιόλαδο για 2 λεπτά και από τις δύο πλευρές.

SKLADNIKI

- 500 γρ κιμά πιο άπαχο: μοσχαρίσιο, μοσχαρίσιο ή πρόβειο κρέας
- 1 μεγάλο κοινό κρεμμύδι - περίπου 250 γρ
 - 400 g ντομάτες σε κονσέρβα - ολόκληρες ή κομμένες σε φέτες
 - 3 σκελίδες σκόρδο - περίπου 15 γρ
 - 120 ml ξηρού λευκού κρασιού, λιγότερο από μισό ποτήρι
- 1 κουταλιά της σούπας μαγειρικό λάδι
 - μπαχαρικά και βότανα: μια επίπεδη κουταλιά κανέλα και γλυκιά πάπρικα. ένα κουταλάκι του γλυκού ρίγανη και ζάχαρη? ένα επίπεδο κουταλάκι του γλυκού πιπέρι? μισό κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- 50 g πραγματικό βούτυρο - 1/4 κλασικού κύβου
- 2 φλιτζάνια γάλα - 500 ml
- 3 κουταλιές της σούπας αλεύρι σίτου - έως 50 γρ

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς. Μπορούμε να ενεργοποιήσουμε την κυκλοφορία ζεστού αέρα, αλλά δεν είναι απαραίτητο. Αλείφουμε ένα πυρίμαχο σκεύος με ελαιόλαδο και πασπαλίζουμε με τριμμένη φρυγανιά. Στρώνουμε στον πάτο τις τηγανητές μελιτζάνες και μετά τις πατάτες και τον κιμά. Το τελευταίο στρώμα πρέπει να είναι πατάτες.

Ανακατέψτε το ελληνικό γιαούρτι με αυγά, μπαχαρικά, αλάτι και πιπέρι. Βάζουμε το μείγμα πάνω από την κατσαρόλα, θρυμματίζουμε το πρόβειο τυρί και το πασπαλίζουμε παντού, τρίβουμε το έμενταλ και το πασπαλίζουμε κι αυτό. Ψήνουμε ελληνικό μουσακά στους 180 βαθμούς για μία ώρα και 15 λεπτά. Το πιάτο σερβίρεται ζεστό.

Θερμιδική αξία kcal:
180 στα 100 g του
πιάτου

