



GREEK CUISINE



Greek cuisine is the same health. It is delicious, easily digestible and provides the body with many valuable vitamins and minerals. Its main ingredients are garlic, olive oil, grapes, popular in Mediterranean cuisines, as well as plenty of vegetables in each dish, such as tomatoes, peppers, fresh herbs, and mutton and, of course, fish. A glass or even a bottle of wine should not be missing with every meal. No wonder that full of aromatic vegetables, herbs and fruits drizzled with olive oil, Greek cuisine is considered one of the tastiest cuisines in the world.

MILOPITAKIA

Filo pastry cookies stuffed with apples. A simple and delicious Greek style snack for the whole family.

SPANAKOPITA
Spanakopita is a delicacy in a truly Greek style. Thanks to the plasticity of filo dough, you will prepare it with great pleasure. You will surely like its tenderness and delicacy of the stuffing!



A METHOD OF PREPARING:

STEP 1: PREPARE THE
FILLING

STEP 2: PREPARE FILO CAKE
SHEET

STEP 3: WE MAKE THE
COOKIES

STEP 4: BAKE AND
DECORATE COOKIES



GREEK TREATS



Greeks gorge themselves on such dishes and delicacies as choriatiki, feta cheese, gros, Greek salad, moussaka, souvlaki, tzatziki and the like. Greek dishes are also easy to digest, a lot of various vegetables added to each dish provide many vitamins and minerals necessary for the body.

Greek feast

The main meal is a real Greek feast, preferably celebrated with family and friends. It usually consists of one main course varied with several types of salads, a cheese board and various olives. There must also be extras such as wine and bread, which is considered an inseparable element of every meal.





KUCHNIA GRECKA



Kuchnia grecka to samo zdrowie. Jest pyszna, lekkostrawna i dostarcza organizmowi wielu cennych witamin i minerałów. Jej głównymi składnikami są popularne w kuchniach śródziemnomorskich czosnek, oliwa z oliwek, winogrona a także mnóstwo warzyw w każdej potrawie, takich jak: pomidory, papryka, świeże zioła, natomiast z mięs baranina i oczywiście ryby. Przy każdym posiłku nie może także zabraknąć kieliszka, a nawet butelki wina. Nic dziwnego, że pełna skropionych oliwą z oliwek aromatycznych warzyw, ziół i owoców grecka kuchnia uważana jest za jedną z najsmaczniejszych kuchni świata.

SPANAKOPITA

Spanakopita to przysmak w prawdziwie greckim stylu. Dzięki plastyczności ciasta filo przygotujesz go z ogromną przyjemnością. Jego kruchość i delikatność farszu z pewnością przypadną Ci do gustu!



MILOPITAKIA

Ciasteczka z ciasta filo nadziewane jabłkami. Prosta i pyszna przekąska w stylu kuchni greckiej dla całej rodziny.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

**KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY
NADZIENIE**

**KROK 2: PRZYGOTOWUJEMY
PŁATY CIASTA FILO**

**KROK 3: SKŁADAMY
CIASTECZKA**

**KROK 4: PIECZEMY I
DEKORUJEMY CIASTECZKA**



GRECKIE PRYZSMAKI



Grecy wprost zajadają się takimi potrawami i przysmakami jak choriatiki, ser feta, gros, sałatka grecka, musaka, souvlaki, tzatziki i tym podobne. Potrawy kuchni greckiej są ponadto lekkostrawne, mnóstwo rozmaitych warzyw dodawanych do każdej potrawy dostarcza wielu niezbędnych dla organizmu witamin i minerałów.

Grecka uczta

Główny posiłek to prawdziwa grecka uczta, najchętniej celebrowana wraz z rodziną i przyjaciółmi. Zazwyczaj składa się z jednego dania głównego urozmaiconego kilkoma rodzajami sałat, deską serów i różnymi oliwkami. Nie może zabraknąć także dodatków takich jak wino i chleb, który uważany jest za nieodłączny element każdego posiłku.





ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ



Η ελληνική κουζίνα είναι η ίδια υγεία. Είναι νόστιμο, εύπεπτο και παρέχει στον οργανισμό πολλές πολύτιμες βιταμίνες και μέταλλα. Τα κύρια συστατικά του είναι το σκόρδο, το ελαιόλαδο, τα σταφύλια, δημοφιλή στις μεσογειακές κουζίνες, καθώς και πολλά λαχανικά σε κάθε πιάτο, όπως ντομάτες, πιπεριές, φρέσκα μυρωδικά και πρόβειο κρέας και, φυσικά, ψάρι. Ένα ποτήρι ή ακόμα και ένα μπουκάλι κρασί δεν πρέπει να λείπει από κάθε γεύμα. Δεν είναι περίεργο που γεμάτη αρωματικά λαχανικά, βότανα και φρούτα περιχυμένα με ελαιόλαδο, η ελληνική κουζίνα θεωρείται μια από τις πιο νόστιμες κουζίνες στον κόσμο.

ΜΗΛΟΠΙΤΑΚΙΑ

Μπισκότα ζαχαροπλαστικής φιλο γεμιστά με μήλα. Ένα απλό και νόστιμο σνακ σε ελληνικό στυλ για όλη την οικογένεια.

ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ

Η σπανακόπιτα είναι μια λιχουδιά σε αληθινά ελληνικό στυλ. Χάρη στην πλαστικότητα της ζύμης *φιλο*, θα την ετοιμάσετε με μεγάλη ευχαρίστηση. Σίγουρα θα σας αρέσει η τρυφερότητα και η λιχουδιά της γέμισης!



ΜΙΑ ΜΕΘΟΔΟΣ
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ:

ΒΗΜΑ 1: ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕ ΤΗ
ΓΕΜΙΣΗ

ΒΗΜΑ 2: ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕ
ΦΥΛΛΟ ΤΟΥΡΤΟΥ ΦΙΛΟ

ΒΗΜΑ 3: ΦΤΙΑΧΝΟΥΜΕ ΤΑ
ΜΠΙΣΚΟΤΑ

ΒΗΜΑ 4: ΨΗΝΟΥΜΕ ΚΑΙ
ΔΙΑΚΟΣΜΟΥΜΕ ΜΠΙΣΚΟΤΑ



ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΚΕΡΑΣΜΑΤΑ



Οι Έλληνες απολαμβάνουν πιάτα και λιχουδιές όπως χωριάτικη, φέτα, γκρος, ελληνική σαλάτα, μουσακάς, σουβλάκι, τζατζίκι και άλλα παρόμοια. Τα ελληνικά πιάτα είναι επίσης εύπεπτα, πολλά λαχανικά που προστίθενται σε κάθε πιάτο παρέχουν πολλές βιταμίνες και μέταλλα απαραίτητα για τον οργανισμό.

Ελληνικό γλέντι

Το κύριο γεύμα είναι ένα πραγματικό ελληνικό γλέντι, κατά προτίμηση με την οικογένεια και τους φίλους. Συνήθως αποτελείται από ένα κυρίως πιάτο με διάφορα είδη σαλάτας, μια σανίδα τυριού και διάφορες ελιές. Πρέπει να υπάρχουν και έξτρα όπως το κρασί και το ψωμί, που θεωρείται αναπόσπαστο στοιχείο κάθε γεύματος.

