

ЛЮБИМЫЕ БЛЮДА

ГРЕЧЕСКАЯ КУХНЯ



ММ
МИЛЛИОН МЕНЮ®

для праздников
и будней



ХОРИАТИКИ САЛАТА



на 4 порции

- помидоры **400 г**
- огурец **1 шт.**
- перец сладкий
зеленый **300 г**
- лук репчатый
красный **250 г**
- маслины
без косточек **100 г**
- сыр фета **200 г**
- майоран сушеный **½ ч. ложки**
- перец красный
молотый **1 ст. ложка**

для заправки:

- масло оливковое **4 ст. ложки**
- уксус винный **3 ст. ложки**
- перец черный
молотый
- соль

- Помидоры нарежьте дольками, огурец, срезав кожицу, – кружочками. Лук нарежьте кольцами. Сладкий перец – полосками.
- Нарезанные помидоры, лук, перец, огурец и маслины перемешайте.
- Для заправки в уксусе растворите соль, поперчите, затем тонкой струйкой влейте оливковое масло, взбивайте венчиком до получения смеси однородной консистенции.
- Сразу полейте салат заправкой, перемешайте, чтобы все овощи полностью покрылись ароматной смесью, и дайте салату постоять.
- Сыр фета нарежьте кубиками, посыпьте им овощи. Добавьте в салат майоран, поперчите, перемешайте.

время приготовления: 35 минут





◀ ПАШТЕТ ИЗ КУРИЦЫ С МИНДАЛЕМ

на 4 порции

- | | | |
|---------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| • курица вареная | 1 шт. (1 кг) | • Снимите с вареной курицы кожу, отделите мякоть от костей, мелко ее нарежьте. Хлеб замочите в воде. |
| • хлеб пшеничный черствый без корочек | 200 г | • В нагретую сковороду положите миндаль и панировочные сухари. Помешивая, обжарьте смесь. |
| • миндаль тертый | 300 г | • Хлеб отожмите, добавьте смесь миндаля с сухарями, куриный бульон, рубленый чеснок, кинзу, посолите и поперчите. Взбейте миксером. |
| • сухари панировочные | 1 ст. ложка | • К куриной мякоти добавьте часть миндальной массы, перемешайте. Формочки смажьте маслом и разложите в них смесь. Сверху выложите миндальную массу. Кайенский перец смешайте с оливковым маслом, полейте смесью каждую порцию. Запекайте паштет 7 минут, охладите и подавайте, оформив зеленью. |
| • чеснок | 2 зубчика | |
| • бульон куриный | 100 мл | |
| • кинза рубленая | 2 ст. ложки | |
| • масло оливковое | 75 г | |
| • перец кайенский молотый | ⅓ ч. ложки | |
| • перец черный молотый | | |
| • соль | | |

время приготовления: 1 час 50 минут + охлаждение

ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП

на 4 порции



1



2



3

- | | | |
|-------------------|-------------------|------------------------------------|
| • вода | 3 л | • Чечевицу залейте 2 л холодной |
| • чечевица | 300 г | воды (1), доведите ее до кипения, |
| • лук репчатый | 1 головка | варите 5 минут, воду слейте. |
| • чеснок | 2 зубчика | • Лук и чеснок нарежьте кольцами, |
| • морковь | 1 шт. | морковь – кружочками (2). |
| • бекон | 150 г | • Нарезанный кубиками бекон об- |
| • масло оливковое | 150 г | жарьте на масле, добавьте овощи |
| • помидоры, | | и обжаривайте, помешивая, все |
| консервированные | | вместе 7 минут (3). |
| в собственном | | • Смешайте с чечевицей, влейте 1 л |
| соку | 400 г | горячей воды, добавьте майоран, |
| • майоран молотый | ½ ч. ложки | посолите, поперчите. Доведите |
| • перец черный | | суп до кипения, затем уменьшите |
| молотый | | огонь и варите суп без крышки |
| • соль | | 20–25 минут. |
| | | • Добавьте помидоры вместе с со- |
| | | ком, варите суп еще 10 минут. |
| | | • Подавайте суп, посыпав рубленым |
| | | шнитт-луком. |

время приготовления: 1 час 10 минут





на 4 порции

- филе рыбы (трески, тунца, морского окуня) **600 г**
- сок лимонный **2 ст. ложки**
- масло оливковое **2 ст. ложки**
- лук репчатый **1 головка**
- вино белое сухое **50 мл**
- зелень укропа рубленая **2 ст. ложки**
- огурец **1 шт.**
- помидоры **3 шт.**
- перец сладкий **2 шт.**
- чеснок **1 зубчик**
- перец черный молотый
- соль
- Филе рыбы уложите в сотейник, сбрызните лимонным соком, посолите.
- Лук и чеснок мелко порубите, обжарьте на части масла.
- Филе полейте вином, добавьте обжаренные овощи, рубленый укроп, тушите под крышкой 10–15 минут.
- Сладкий перец нарежьте кольцами, огурец – дольками. Помидоры ошпарьте и очистите их от кожицы, мякоть нарежьте дольками.
- Сладкий перец обжаривайте, помешивая, 10 минут на масле. Затем добавьте огурец, еще через 5 минут – помидоры, посолите и поперчите. Готовые овощи выложите на филе, тушите его под крышкой на слабом огне еще 15 минут.

время приготовления: 55 минут

ТРЕСКА С ОВОЩАМИ



на 4 порции

- | | | |
|-------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| • треска | 700 г | • Треску разделайте на филе. |
| • картофель | 800 г | • Картофель нарежьте кубиками. Лук и чеснок мелко порубите. |
| • лук репчатый | 1 головка | • Филе трески нарежьте крупными кусками, уложите в жаровню, добавьте оливковое масло, поперчите. |
| • чеснок | 3 зубчика | • Нарезанные овощи и зелень посолите, перемешайте. Уложите овощи с зеленью на филе. Добавьте помидоры вместе с соком, посыпьте тмином. |
| • розмарин рубленый | 1 ст. ложка | • Запекайте рыбу 1 час при 180 °С, периодически поливая вином и сочком, образующимся при запекании. |
| • зелень петрушки рубленая | 2 ст. ложки | • Оливки порубите, добавьте к рыбе и тушите все вместе 10 минут. |
| • масло оливковое | 120 г | • Рыбу с овощами и образовавшимся соусом выложите на блюдо. |
| • помидоры, консервированные в собственном соку | 400 г | |
| • семена тмина молотые | 1 ч. ложка | |
| • оливки | 20 шт. | |
| • вино белое сухое (по желанию) | | |
| • перец черный молотый, соль | | |

время приготовления: 1 час 20 минут







на 6 порций

- баклажаны **3 шт.**
- масло оливковое **1 стакан**
- лук репчатый **200 г**
- чеснок **1 зубчик**
- помидоры **500 г**
- фарш из говядины **500 г**
- вино белое сухое **1 стакан**
- корица молотая **½ ч. ложки**
- мята **2 веточки**
- зелень петрушки **1 пучок**
- сухари панировочные **4 ст. ложки**

для соуса:

- масло сливочное **40 г**
- мука пшеничная **4 ст. ложки**
- молоко **0,5 л**
- яйца **3 шт.**
- сыр тертый **50 г**
- орех мускатный **1 щепотка**

- Баклажаны нарежьте кружочками, посолите и обжарьте на масле.
- Мелко нарезанные лук и чеснок обжарьте с фаршем, затем положите нарезанные помидоры, вино, корицу, перец, соль, тушите 5 минут.
- Рубленую зелень смешайте с фаршем, потушите. Добавьте ½ панировочных сухарей, перемешайте.
- Для соуса муку обжарьте на масле, охладите, влейте молоко, варите соус до загустения. Снимите с огня, добавьте яйца, сыр и мускатный орех.
- В смазанную форму уложите ⅓ баклажанов, ⅓ фарша, снова ⅓ баклажанов и фарш, накройте баклажанами, полейте соусом, посыпьте сухарями. Запекайте 45 минут при 180 °С.

время приготовления: 1 час 30 минут

ФАРШИРОВАННЫЕ КАЛЬМАРЫ ►

на 4 порции

- кальмары **4 шт.**
 - лук репчатый **1 головка**
 - чеснок **1 зубчик**
 - масло растительное **3 ст. ложки**
 - рис круглозерный **100 г**
 - бульон рыбный **250 мл**
 - орехи кедровые **2 ст. ложки**
 - изюм без косточек **100 г**
 - зелень петрушки рубленая **2 ст. ложки**
 - вино белое сухое **125 мл**
 - помидоры **3 шт.**
 - перец черный молотый
 - соль
- Половину бульона доведите до кипения, добавьте рис, нарезанные хвостовые плавники кальмаров, обжаренные рубленые лук и чеснок, орехи, изюм, зелень петрушки, посолите, поперчите. Варите смесь на слабом огне 8 минут до готовности риса.
 - Помидоры очистите от семян и кожицы, мякоть нарежьте небольшими кусочками.
 - Кальмаров начините приготовленной рисовой смесью, края тушек скрепите деревянными шпажками.
 - В сотейник налейте оставшийся рыбный бульон, уложите фаршированных кальмаров, добавьте вино и помидоры. Тушите кальмаров в духовке 30–40 минут при 180 °С.

время приготовления: 1 час 10 минут





на 8 порций

- мука пшеничная **1 кг**
- яйца **3 шт.**
- молоко **250–300 г**
- помидоры **250 г**
- масло сливочное **1 ст. ложка**
- соль

- Яйца взбейте венчиком. Муку насыпьте горкой, сделайте в середине углубление, влейте яйца, немного молока и замесите тесто.
- На доске, посыпанной мукой, тесто тонко раскатайте, нарежьте небольшими квадратами (1). Подсушите их на воздухе.
- Помидоры разрежьте пополам, протрите через сито, добавьте масло, немного воды и, помешивая, доведите до кипения (2).
- Как только жидкость закипит, добавьте макаронные изделия (3) и варите их на слабом огне, помешивая, до испарения жидкости.
- Выложите хилопитес на блюдо, оформите зеленью.



Более 5000 рецептов
55 национальных кухонь вы найдете
на сайте www.millionmenu.ru



1



2



3

время приготовления: 50 минут

РАГУ ИЗ БАРАНИНЫ



на 4 порции

- мякоть баранины **500 г**
 - лук репчатый **2 головки**
 - масло растительное **2 ст. ложки**
 - чеснок **2 зубчика**
 - паста томатная **1 ст. ложка**
 - вино белое сухое **250 мл**
 - тимьян сушеный **½ ч. ложки**
 - лавровый лист **1 шт.**
 - маслины без косточек **25 г**
 - мука пшеничная **1 ст. ложка**
 - перец черный молотый
 - соль
- Мясо нарежьте кубиками. Лук нарежьте и обжаривайте его на масле. Чеснок измельчите.
 - Добавьте к луку мясо, жарьте, помешивая, несколько минут, затем положите чеснок.
 - Влейте столько вина, чтобы оно покрыло мясо, и тушите мясо 10 минут.
 - Вино смешайте с томатной пастой, влейте смесь к мясу, добавьте тимьян и лавровый лист. Тушите мясо на слабом огне под крышкой.
 - Заправьте рагу подсушенной мукой, добавьте маслины и дайте настояться под крышкой 5 минут.
 - Перед подачей к столу блюда подогрейте, натрите зубчиком чеснока и выложите на них рагу.

время приготовления: 1 час 30 минут







ПЛОВ ПО-ГРЕЧЕСКИ

на 4 порции

- | | | |
|--------------------|--------------------|--------------------------------------|
| • шея говяжья | 300 г | • Говядину и кости залейте 1,5 литра |
| • кости говяжьи | 200 г | воды, добавьте 2 лавровых листа |
| • чеснок | 2 зубчика | и варите 1 час. Добавьте мякоть ба- |
| • мякоть баранины | 250 г | ранины и варите до готовности. |
| • лук зеленый | 1 стебель | • Цыпленка нарежьте кусочками, зеле- |
| • морковь | 2 шт. | ный лук – кольцами, морковь – кру- |
| • лук-шалот | 3 головки | жочками, цуккини, шалот, чеснок – |
| • капуста | | кубиками, капусту – соломкой. |
| белокочанная | ½ кочана | • В бульон опустите кусочки цып- |
| • цуккини | 2 шт. | ленка, овощи, варите их 25 минут. |
| • мякоть цыпленка | 200 г | Выньте мясо и овощи, мякоть говя- |
| • рис круглозерный | 100 г | дины снимите с костей. |
| • сыр амари | | • В бульон положите рис из расчета |
| раскрошенный | 50 г | 1 столовая ложка риса на каждые |
| • сок лимонный | 2 ст. ложки | 90 мл бульона и сливочное масло. |
| • масло сливочное | 1 ст. ложка | • Мякоть говядины и баранины на- |
| • перец черный | | режьте кусочками, вместе с мяко- |
| молотый, соль | | тью цыпленка и овощами добавьте |
| | | к рису. Плов посыпьте сыром. |

время приготовления: 2 часа 10 минут

ОТБИВНАЯ В КЛЯРЕ



на 4 порции

- свинина (корейка с костью) **700 г**
- масло оливковое **100 г**
- перец черный молотый
- соль

для кляра:

- молоко **3 ст. ложки**
- мука пшеничная **3 ст. ложки**
- яйцо **1 шт.**
- сахар **1 ч. ложка**
- соль

- Для кляра желток отделите от белка, желток разотрите с сахаром и солью добела. Влейте в смесь молоко, всыпьте муку, перемешайте.
- Корейку разрежьте на 4 котлеты с косточкой, отбейте, посолите, поперчите.
- Котлеты обжарьте на масле.
- Яичный белок взбейте в устойчивую пену, добавьте в кляр перед обжариванием мяса. Готовые котлеты по одной берите на вилку, обмакивайте в кляр и выкладывайте на разогретую сковороду с оставшимся маслом. Поджаривайте отбивные с обеих сторон до золотистого цвета.
- Подавайте с маслинами и овощами.



Более 3500 рецептов мясных блюд –
на сайте www.millionmenu.ru

время приготовления: 40 минут







БАРАНИНА С БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ

на 4 порции

- | | | |
|----------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| • рульки бараньи без кости | 4 шт. | • Фасоль замочите в холодной воде на 12 часов, затем воду слейте. |
| • фасоль белая | 250 г | • Мясо посолите, поперчите, запанируйте в муке, обжарьте на масле. |
| • мука пшеничная | 3 ст. ложки | • Лук нарежьте кольцами, сельдерей – кубиками, морковь – кружочками, чеснок порубите. |
| • лук репчатый | 1 головка | • Обжарьте овощи на оставшемся от жаренья мяса масле, добавьте мясо, лавровый лист, розмарин и вино. Тушите 15 минут. |
| • чеснок | 2 зубчика | • Часть соуса, образовавшегося при тушении, смешайте с томатной пастой, влейте смесь к мясу, доведите жидкость до кипения. Положите фасоль, посолите, поперчите. |
| • корень сельдерей | ½ шт. | • Мясо с фасолью тушите при 160 °С в духовке под крышкой 1 час и около часа без крышки. |
| • морковь | 2 шт. | |
| • масло оливковое | 3 ст. ложки | |
| • розмарин | 2 веточки | |
| • лавровый лист | 2 шт. | |
| • вино красное сухое | 150 г | |
| • паста томатная | 2 ст. ложки | |
| • перец черный молотый | | |
| • соль | | |

время приготовления: 1 час 40 минут + замачивание

ТИРОПИТАКЬЯ

на 4 порции

- тесто слоеное **500 г**
- мука пшеничная **2 ст. ложки**

для начинки:

- лук-шалот **1 головка**
- зелень петрушки **½ пучка**
- мята **2 веточки**
- сыр домашний мягкий **100 г**
- сыр фета **100 г**
- сыр твердый тертый **50 г**
- яйцо **1 шт.**
- масло сливочное **3 ст. ложки**
- перец черный молотый
- соль

- Для начинки лук-шалот, мяту и петрушку мелко порубите, уложите в чашку, добавьте домашний сыр, раскрошенный сыр фета, тертый твердый сыр, яйцо (1), посолите, поперчите, перемешайте. Сливочное масло растопите на слабом огне.
- Тесто нарежьте ленточками длиной 20 см и шириной 7 см, смажьте каждую полоску растопленным маслом. На края полосок уложите по чайной ложке сырной начинки (2).
- Сложите полоски треугольниками (3). Противень выстелите бумагой для выпечки, смажьте ее маслом. На бумагу уложите треугольники на расстоянии друг от друга.
- Треугольники смажьте маслом и выпекайте 15 минут при 200 °С.



1



2



3

время приготовления: 50 минут





◀ ПИРОГ С ИНЖИРОМ И МИНДАЛЕМ

на 6 порций

- молоко **0,5 л**
- яйца **2 шт.**
- мука пшеничная **150 г**
- инжир сушеный или вяленый **12 шт.**
- миндаль **100 г**
- изюм (коринка) **50 г**
- масло растительное **30 г**
- орех мускатный тертый **1 щепотка**
- соль

- Муку смешайте с мускатным орехом, влейте молоко, перемешайте до получения жидкого теста однородной консистенции.
- Яйца посолите, слегка взбейте венчиком, добавьте к жидкому тесту, перемешайте (1). Оставьте тесто на 30 минут в теплом месте.
- Инжир мелко нарежьте. Миндаль мелко порубите. Изюм и инжир слегка посыпьте мукой (2). Фрукты и орехи смешайте с тестом.
- В форму, смазанную маслом, вылейте приготовленную смесь (3). Выпекайте пирог 10–15 минут при 240 °С.
- Подавайте пирог горячим, посыпав сахаром и молотой корицей.



1



2



3

время приготовления: 55 минут

ЙОГУРТ С МЕДОМ

на 4 порции

- мед
- корень имбиря молотый
- йогурт 10%-й жирности
- орехи рубленые
- корица молотая

6 ст. ложек

1 ч. ложка

500 г

2 ст. ложки

1 ч. ложка

- Мед смешайте с имбирем и взбейте венчиком (1). Если мед засахаренный, подогрейте его, помешивая, на водяной бане. Для этого в кастрюлю среднего размера налейте воду, доведите до кипения. В небольшую кастрюльку или чашку уложите мед, установите посуду над кипящей водой.
- Орехи обжаривайте на сухой сковороде до тех пор, пока не появится характерный запах жареных орехов (2).
- Йогурт разложите в 4 креманки (3), полейте смесью меда с имбирем.
- Посыпьте йогурт жареными орехами и корицей.



1



2



3



Познакомиться с особенностями греческой кухни вы можете на сайте www.millionmenu.ru

время приготовления: 30 минут



СОДЕРЖАНИЕ

Хориатики салата	2
Паштет из курицы с миндалем	4
Чечевичный суп	6
Саламис	8
Треска с овощами	10
Мусака	12
Фаршированные кальмары	14
Хилопитес	16
Рагу из баранины	18
Плов по-гречески	20
Отбивная в кляре	22
Баранина с белой фасолью	24
Тиропитакья	26
Пирог с инжиром и миндалем	28
Йогурт с медом	30



БЛЮДА НАЦИОНАЛЬНОЙ КУХНИ

ЛЮБИМЫЕ БЛЮДА

Книги серии «Любимые блюда» — это великолепная коллекция рецептов на все случаи жизни. Каждый рецепт сопровождается цветной фотографией и информацией о времени приготовления блюда.



ISBN 978-5-8029-2619-2



9 785802 926192

Соберите книги серии «Любимые блюда» по вашему вкусу в специальную папку.

"СПб Дом Книги"

В-533



2 000143 296283

42.00

Греческая кухня.

www.millionmenu.ru
Интернет-магазин –
shop.millionmenu.ru

ММ
МИЛЛИОН МЕНЮ®