

Készítsd el otthon a görög nagymami receptje alapján!

Házi Tzatziki

A kígyóuborkát teljesen vagy félig meghámozni, úgy, hogy csíkokban maradjon rajta az uborka zöld héja. Utána durvára megreszelni és hagyni egy kis ideig a tálban, amíg a levét kiengedi. Miután levét kiengedte az uborka, gyengéden kinyomkodni. A joghurthoz hozzáadni extra szűz olíva olajat, egy kevés fehér borecetet, sőt ízlés szerint és jól összekeverni fakanállal. Majd a fokhagyma gerezdeket apróra belepréselni és gyengéden beleforgatni a már így előkészített joghurtba. Végén óvatosan hozzákeverni a levétől kinyomkodott kígyóuborkát.

Hozzávalók: 3 kígyóuborka, 5 dl sűrű joghurt, 3 gerezd tört fokhagyma, 3-6 evőkanál extra szűz görög olíva olaj, 3-5 evőkanál fehér görög borecet.



Görög saláta

A legfontosabb, hogy frissen, közvetlen az ételfogyasztás előtt legyen elkészítve. Kígyóuborkát, paradicsomot felkockázni. Zöldpaprikát felkarikázni, fehér vagy lila hagymát félbe vágni és szeletelni vékonyra. Mindezt egy tálba tenni és kevés sóval megszórni, majd bőven extra szűz görög olíva olajjal megönteni, utána pedig fehér görög borecettel. Mindezt finoman egy fakanállal átforgatni. Tálaláskor lehet rá tenni pár szem görög zöld vagy fekete olívbogyót.

Hozzávalók: 3 kígyóuborka, 4 paradicsom, 2 zöldpaprika, 2-3 hagyma, extra szűz görög olívaolaj, fehér görög borecet.



Padlizsánkrém saláta

A megmosott padlizsánt szárazra törölés után pár helyen villával beszúrkálni és héjastól betenni a tepsiben az. előmelegített sütőbe tenni és addig sütni kislángon még összeesik a padlizsán. Ezek után melegen kivenni a sütőből és kicsit hűlni hagyni. De csak annyira, hogy nylon zacskóba lehessen berakni és jól megnyomkodni. Majd kisedni a nylonból, lehúzni a padlizsán barnás-feketére sült héját vagy kikaparni a belsejét. Műanyag tálba tenni és ízlés szerint ízesíteni extra szűz görög olívaolajjal, fehér görög borecettel, tört fokhagymával. Ezekkel együtt villával jól összekeverni (nem turmixgéppel).

Hozzávalók: 4 db közepes méretű padlizsán, 2 gerezd fokhagyma, extra szűz görög olíva olaj, fehér görög borecet.



Tipp! Ezen a Facebook oldalon a Kedveled gombra és a Követem gombra kattintasz, és folyamatosan fogsz értesülni különböző újdonságokról, aktualitásokról: <https://www.facebook.com/Makrygialos/>