**GRECIA**

**1.BOLAS DE CALABACÍN(KOLOKITHOKEFTEDES)**

**A plate of food

Description automatically generated with medium confidence**

Este es otro signo de la naturaleza versátil de la comida griega. Los Dolmadakia son pequeños dolmades hechos de hojas de uva rellenas. Dentro de la hoja se obtiene carne de cordero molido o de ternera (a veces ambas) y relleno de arroz. Tradicionalmente, este plato se sirve como aperitivo con rodajas de limón.

**INGREDIENTES**

1 kg de calabacines

15 g de eneldo fresco o menta

Cebolleta fresca

200 g de queso feta

2 huevos

120 g de harina

Aceite de oliva

**PASOS**

1.Rallar los calabacines en el lado grueso de un rallador. Recogerlos en un colador, añadir una pizca de sal y dejar que vayan soltando el agua. Después de 30 minutos coger los calabacines y apretarlos bien con las manos para eliminar aún más líquido.

2.Picar la cebolleta, partes verdes incluidas, y el eneldo (o la menta).

3.En un bol reunir todos los ingredientes: los calabacines, el eneldo y la cebolleta picados, el queso desmenuzado con las manos, los huevos y la harina. Mezclar con las manos hasta conseguir una masa bien ligada. Será un poco húmeda, pero se puede añadir un poco más de harina.

4.En una sartén calentar un dedo de aceite de oliva. Coger una porción de la mezcla con una cuchara mojada y dejarla en el aceite caliente. Repetir hasta llenar la sartén y freír las croquetas un par de minutos por lado. Retirar de la sartén y reservar en unas hojas de papel de cocina para que absorban el aceite en exceso.

5. Servir caliente o templado solo, acompañado de tzatziki o un poco de yogur griego

**2.** **KLEFTIKO**

**A plate of food

Description automatically generated with medium confidence**

El cordero es una especialidad en Grecia, y todavía no he encontrado mejores platos de cordero que en Grecia. Kleftiko se cocinaba originalmente en un horno de tierra, que es una pequeña fosa en el suelo, utilizada para atrapar el calor y el humo. Es un plato griego verdaderamente tradicional con cordero asado al horno lento, que se adoba primero con ajo y zumo de limón.

**INGREDIENTES**

8 costillas de cordero de media pulgada de grueso

12 chalotes

500 ml. de vino blanco seco

2 limones amarillos. Ralladura y el jugo

3 cdas. de orégano fresco

**PASOS**

Vamos a preparar el horno a 150°C. Ponemos en un refractario todo y lo tapamos con papel aluminio. Dejamos que se hornee por unas dos horas, hasta que el cordero esté suave. Sacamos del horno y tomamos el líquido en una pequeña olla. Lo llevamos a que hierva y se reduzca a la mitad. Servimos el cordero en tazones individuales y vertimos el líquido cocinado en los tazones. Sirvan y disfruten. Pueden decorar con menta picada o en hoja.

**3.** **TARAMASALATA**

****

Una pasta hecha de huevas de pescado que normalmente se sirve como aperitivo y como salsa para pan o verduras. En Grecia, Taramasalata se asocia especialmente con el primer día de la Gran Cuaresma.

**INGREDIENTES**

50 gramos de huevas de maruca

100 gramos de miga de pan del día anterior

40 gramos (aprox.) de cebolla tierna

zumo de limón

agua

aceite de oliva virgen extra.

**PASOS**

1.La cantidad de zumo de limón, agua y aceite de oliva virgen extra no la concretamos para que adecuéis la receta a vuestro gusto, hay a quien le gusta que se note el toque del cítrico, también hay quien prefiere que abunde el aceite de oliva, que ayuda a hacer la emulsión, pero conviene elegir un aceite de sabor suave para que no sea el protagonista.

2.El agua necesaria es para empapar el pan, y si se desea, aligerar un poco la taramasalata, puede ser necesario añadir un poco más cuando se está triturando, otra opción es añadir nata, aunque la receta básica no la lleva.

3.Para hacer la taramasalata puedes utilizar el complemento de la batidora o un robot de cocina, pon con antelación el pan troceado salpicado con agua, debe quedar bien empapado pero no nadando.

4.A la hora de preparar este dip, pon el pan, las huevas de maruca troceadas, la cebolla tierna pelada y troceada, el zumo de limón y un poco de aceite de oliva (nosotros añadimos también un poco de agua para suavizar). Tritura y prueba para valorar que sabores quieres potenciar, quizá sea necesario añadir más aceite de oliva porque esta receta suele llevar una elevada proporción, insistimos en utilizar uno de sabor suave, pero de oliva virgen extra.

5.Si al probarlo notas que está muy pesado, aligéralo al gusto, como indicábamos, un poquito de agua, leche o nata ayudará, quizá también prefieras añadir un poco más de huevas si te gusta fuerte de sabor.

6.Sirve la Taramasalata o Taramosalata acompañada de pan pita y/o crudités, un buen vino fresco para limpiar el paladar y disfrutar.

**4. AVGOLEMONO**

**A picture containing food, plate, dish, bread

Description automatically generated**

Una suave sopa de caldo de pollo hecha con jugo de limón, arroz y huevos batidos. Por lo general, se sirve con carne de cordero o de pollo y se cubre con pimienta para darle más sabor.

**INGREDIENTES**

6 tazas de caldo de pollo, bajo en sal

3/4 tazas de arroz de grano largo

2 pechugas de pollo, cocidas y desmenuzadas (sin piel)

2 huevos, grandes a temperatura ambiente

1/3 tazas de jugo de limón

1 limón, rodajas finas

**PASOS**

1.Caliente el caldo de pollo y el arroz en una cacerola grande hasta que hierva.

2.Reduzca el fuego a fuego lento, tape y cocine 15 minutos o hasta que esté cocido el arroz. Agregue el pollo. Retire la sopa del fuego y tape.

3.Bata los huevos y el jugo de limón en un tazón mediano hasta que quede espumoso.

4.Tome aproximadamente 1 taza del caldo caliente de la sopa y añada lentamente a los huevos, batiendo constantemente. Revuelva lentamente la mezcla de huevos caliente en la sopa.

5.Sírvalo inmediatamente con una rodaja de limón.

**5.** **KRITHARAKI**

A picture containing food, plate, dish, biryani

Description automatically generated

Un tipo específico de pasta griega que se parece casi al arroz de grano largo. Generalmente se sirve en salsa de tomate o con pollo o nueces, nuez moscada y guisantes. El Kritharaki también se utiliza en el plato tradicional Giouvetsi, que se hace de pollo, cordero o carne de res.

**INGREDIENTES**

500 g de ternera (en cubitos)

2 cebollas rojas - tamaño mediano

500 g / ml puré de tomates + 1 litro de agua

especias secas: sal, pimienta, orégano

3 cucharadas de aceite de oliva

250 g de pasta Orzo o Kritharaki

queso parmesano

**PASOS**

1.La cebolla morada se corta en cubos pequeños, y junto con la carne y las especias, el tomate triturado y el agua se coloca en una olla express durante un máximo de 30 minutos.

2.A la mitad de la cocción, enciende y precalienta el horno a 200 grados, y prepara la sartén (esto lo hacemos en una clásica sartén de vidrio pirex para lasaña).

3.Después de que se complete la preparación de la carne con especias en la olla express (el líquido se reducirá a la mitad, no debe evaporarse por completo), transfiera el contenido a una sartén adecuada y agregue kritharaki, y distribuya uniformemente en la sartén. (La cantidad de líquido en la sartén debe ser el doble que la de la pasta, por ejemplo, si la pasta en la sartén con carne tiene un dedo de espesor, el líquido con la carne debe ser el doble)

4.Luego, la sartén se coloca en el horno, se precalienta y se hornea durante 30-40 minutos (dependiendo de la fuerza del horno). Durante el horneado, es conveniente revolver suavemente cada 10 minutos. Además, sabrá que la pasta se hornea después de que el kritharaki se duplica y casi todo el líquido se evapora.

5.Después de sacarlo del horno, basta con esperar a que `` descanse '' solo 5 minutos, y ya está listo para degustar ... Nosotros los kritharaki comemos con parmesano (querida en grandes cantidades mientras yo en pequeñas :-)) por supuesto con aceitunas negras inolvidables que compramos exclusivamente en el mercado griego. Esta pasta queda muy sabrosa al día siguiente, y este método de preparación (primero en una olla express) le da una jugosidad especial a la pasta. ¡Espero que pruebes la receta y la disfrutes tanto como nosotros!

**6.** **MOUSSAKA**

A plate of food

Description automatically generated with low confidence

Un plato legendario, tradicional, cremoso y jugoso. Moussaka se sirve en casi todas las tabernas de Grecia. En la gran reunión familiar, este plato es preparado por amas de casa griegas. En Moussaka, la salsa de tomate se utiliza para cocinar carne picada de res que posteriormente se pone en capas con berenjenas dulces y salsa bechamel cremosa.

**INGREDIENTES**

Berenjena

Carne picada

Cebolla

Zanahoria

Tomate

Vino tinto medio vaso

Caldo de carne medio vaso

Tomillo seco al gusto

Sal y pimienta al gusto

Queso Parmesano

Salsa bechamel

Patata Opcionalmente para la base

**PASOS**

1.Cortar las berenjenas en láminas y las ponerlo con un poco de sal sobre un papel absorbente para que recoja el agua que suelten y así las berenjenas no tendrán ningún regusto amargo. Después las freímos ligeramente y las reservamos.

2.Por otra parte, picamos la cebolla y la zanahoria en brunoise y las pochamos en una sartén. Cuando estén blanditas, añadimos los tomates muy picados y dejamos que se cocinen en la sartén hasta tener un buen sofrito o salsa para la carne. Freímos ligeramente la carne picada en una sartén, la añadimos a la salsa de tomate y hortalizas y agregamos el tomillo, el vino y el caldo, dejando que cueza durante unos diez minutos hasta que no quede rastro de líquido.

3.Finalmente, hacemos una salsa bechamel con 25 g de harina, 25 g de mantequilla y medio litro de leche, removiendo hasta que esté bien espeso. Con todos estos preparativos, podemos comenzar a montar el plato para después hornearlo

4.En la receta habitual de moussaka que vemos en España no necesitamos nada más, pero en la mayoría de recetas tradicionales de moussaka en Grecia, se pone una primera capa de patatas cortadas en rodajas y fritas ligeramente. Esta capa hace de base para la moussaka. Sobre las patatas se pone una primera capa de berenjenas que después se cubren con una capa de carne.

5.Sobre la capa de carne ponemos otra capa de láminas de berenjena y volvemos a cubrir con la carne de cordero con la salsa, aplastando un poco con el dorso de la cuchara para que quede bien compacta. Finalmente cubrimos con bechamel, espolvoreamos con queso rallado y metemos la fuente en el horno donde horneamos durante 20 minutos a 160º y gratinamos 3 minutos a 220º.

**7.** **AMYGDALOTA**



Amygdalota es una galleta de almendras sin gluten que es muy popular en Grecia y es el complemento perfecto para una taza de café griego caliente. Ya sea que se trate de una reunión familiar o de amigos, Amygdalota refleja las imágenes de las relaciones cálidas de los buenos tiempos.

**INGREDIENTES**

3 claras de huevo

1 taza de azúcar

⅛ cucharadita de sal kosher

1 libra de almendras blanqueadas finamente molidas

⅛ cucharadita de extracto de almendras

2 cucharadas de licor de limón o limoncello

30 almendras enteras blanqueadas

**PASOS**

1.Caliente el horno a 325 °. Ponga las claras de huevo, 1 ⁄ 2 cucharada de azúcar y la mitad de la sal en un tazón mediano. Con una batidora de mano a velocidad media o un batidor, bata las claras hasta que se formen picos suaves; reserve.

2.En un tazón grande, combine las almendras molidas y el extracto y el resto del azúcar y la sal. Incorpore la mezcla de clara de huevo a la mezcla de almendras.

3.Humedezca sus manos con el licor de limón y divida la masa en trozos del tamaño de una nuez. Trabajando con un trozo de masa a la vez, enrolle la masa entre las palmas de sus manos para formar una bola. Transfiera las bolas de masa a 2 bandejas para hornear forradas con pergamino. Aplana cada bola ligeramente presionando el pulgar en la masa para hacer un hoyuelo. Pon una almendra en el medio de cada hoyuelo.

4.Hornee, girando las bandejas para hornear de arriba hacia abajo y de adelante hacia atrás a la mitad del horneado, hasta que las galletas estén doradas y cuajadas, de 20 a 25 minutos. Las galletas se endurecerán a medida que se enfríen. Transfiera las bandejas para hornear a 2 rejillas de enfriamiento yDeje enfriar. Las galletas se mantendrán durante 7 días almacenadas a temperatura ambiente en un recipiente hermético.

**8.BAKLAVA**

**A sandwich on a plate

Description automatically generated with low confidence**

Baklava es la quintaesencia de la comida griega. El baklava contiene principalmente nueces y mantequilla junto con azúcar. Después de hornear, el jarabe dulce se vierte sobre él para que el jarabe pueda ser absorbido por las capas crujientes de filo. Es probablemente el alimento más popular entre todos los postres griegos. Aporta un ambiente festivo en el comedor a través de su exquisito sabor y su corteza escamosa.

**INGREDIENTES**

17 hojas de masa filo

200 g de pistachos sin cáscara

200 g de almendras

200 g de nueces

250 g de mantequilla

3 cucharadas de azúcar

2 cucharaditas de canela

2 cucharadas de agua de rosas

Para el almíbar:

250 ml de agua

220 g de azúcar en polvo

100 g de miel

Zumo de 1 limón

3 cucharadas de agua de rosas

Para la cobertura:

100 g de pistachos sin cáscara

**PASOS**

1.Hervir el agua y el azúcar durante 5 minutos. Apagar el fuego y añadir la miel, el zumo de limón y el agua de rosas. Reservar.

2.Tostar todos los frutos secos por separado y molerlos hasta obtener un polvo grueso.

3.Reservar 100 g de pistachos sin cáscara para la cobertura.

4.Mezclar todos los frutos secos restantes. Incorporar 4 cucharadas (50 g) de mantequilla, agua de rosas o azahar, canela y azúcar. Mezclar bien y reservar.

5.Cortar todas las hojas de filo por la mitad y ajustar el tamaño según el tamaño de la sartén que utilice (obtendrá 34 hojas).

6.Untar el molde con mantequilla. Con una brocha de pastelería, recubrir 15 hojas con mantequilla derretida y colocarlas con precisión una encima de la otra. Extender la mitad del relleno de nueces.

7.Untar con mantequilla otras 10 láminas, una por una, y colocarlas exactamente una encima de la otra. Extender el resto del relleno.

8.Por último, untar con mantequilla 8 hojas y depositarlas con precisión una encima de la otra. Untar con mantequilla la última hoja y utilizarla para rellenar los bordes si es necesario. Cubrir toda la superficie del baklava con mantequilla.

9.Precalentar el horno a 180 C.

10.Cortar previamente el baklava en cuadrados o rombos.

11.Hornear durante 30 minutos a 180 C, y luego 30 minutos a 150 C.

12.Rociar el jarabe de baklava caliente inmediatamente después de sacarlo del horno. Dejar reposar al menos 8 horas antes de servir. Espolvorear con pistachos molidos antes de servir.

**9.** **PASTELITOS GRIEGOS DE QUESO FETA**

**A picture containing food, bread

Description automatically generated**

No es una receta griega en puridad, pero su resultado con queso feta es espléndido y es una gran opción para todos aquellos amantes de las masas de panadería, donde el queso sirve como aliño y también refuerzo de sabor en unos pastelitos que puedes hacer con robo de cociona.

**INGREDIENTES**

Harina

Semillas de hinojo 1 y 1/2 cucharaditas

Huevos

Clara de huevo

Leche

Mantequilla

Sal 1/2 cucharadita

Levadura química 1 cucharadita

Queso feta troceado

Queso gruyère rallado

**PASOS**

1.Empezamos precalentando el horno a 200ºC. Ponemos en el vaso la harina y las semillas de hinojo y programamos 30 seg/vel 10. Retiramos del vaso y reservamos. Sin lavar el paso, ponemos los huevos, la clara, la leche, la mantequilla y la sal y programamos 2 min/40º/vel 5.

2.Añadimos la mezcla de harina e hinojo y la levadura química y programamos 1 min/vel 5. Añadimos los quesos y presionamos dos o tres veces el botón Turbo. Repartimos la masa entre 10 o 12 moldes de muffins engrasados y horneamos unos 25 minutos, hasta que estén dorados.

**10.PASTELI**

**A picture containing food, plate, slice, snack food

Description automatically generated**

Pasteli es una comida griega hecha principalmente de dos componentes: miel y semillas de ajonjolí. Estos pasteli son conocidos como las barras de cereal originales en Grecia. Además de la miel y el ajonjolí, se utilizan diferentes frutos secos como nueces, almendras o pistachos para aportar más variedad. Pasteli se adapta muy bien como acompañamiento de un té.

**INGREDIENTES**

500 gr de miel de acacia

500 gr de sésamo blanco

80 gr de avellanas

1 melocotón amarillo

80 gr de pasas

pizca de pimienta

O, en medidas imperiales:

1/2 taza de sésamo blanco

1/2 taza de miel

1 durazno amarillo

1/2 taza de pasas

1/2 taza de avellanas

pizca de pimienta

**PASOS**

1.En una fuente para hornear forrada con papel pergamino, tuesta ligeramente las semillas de sésamo a 150 grados C (300 grados F) en el horno, teniendo cuidado de no quemarlas.

2.Corta los duraznos en cubos pequeños de aproximadamente 1/2 pulgada.

3.En un cazo de fondo grueso ponemos la miel a calentar, a fuego medio-bajo. Una vez que empiece a hervir retiramos la espuma con un colador, luego bajamos un poco la llama y la dejamos por 6 o 7 minutos.

4.Luego agregue el sésamo, las pasas, las avellanas picadas, los melocotones y la pimienta.

5.Dejamos que la mezcla se quede a fuego medio bajo unos minutos más.

6.Para asegurarnos de que esté listo para ser extendido, tomamos una cucharadita y lo sumergimos en agua fría; si no se derrite inmediatamente, la mezcla está lista; de lo contrario lo seguimos cocinando.

7.Extiende la mezcla en la fuente de horno forrada con papel de horno con un poco de vino blanco en el fondo para evitar que se pegue.

8.Estirar hasta obtener el grosor que prefiera y esperar a que se enfríe por completo. ¡Corta y sirve y disfruta de un dulce trozo de historia!

**11.REVANI**

****

Revani es un postre muy popular que es nuez y granulado con sabor a limón. Esta torta húmeda se endulza con jarabe simple aromatizado con cáscara de naranja. Este no es un postre demasiado dulce y es de hecho una adición deliciosa a cualquier mesa de comedor.

**INGREDIENTES**

400 g sémola de trigo duro fino

100 g de harina , tamizada

6 huevos

120 g de almendras molidas

70 g de azúcar extrafino (caster)

100 ml de mantequilla derretida , enfriada

350 g de yogur natural

2 sobres de levadura en polvo

Cáscara de 1 naranja grande

Pizca de sal

Para la guarnición:

120 g de pistachos (o almendras tostadas y trituradas, o ½ taza de coco rallado)

Para el jarabe:

600 ml de agua

350 g de azúcar extrafino (caster)

60 ml de jugo de limón

Ralladura de un limón

1 rama de canela

**PASOS**

1.En primer lugar, prepare el jarabe porque tendrá que estar frío para poder remojar el pastel caliente con él.

Jarabe:

2.Vierta el agua, el azúcar, la rama de canela, la ralladura de limón y el jugo de limón en una cacerola antiadherente a fuego alto y llévelo todo a ebullición.

3.Baje el fuego y cocine el jarabe a fuego lento durante 15 minutos.

Masa:

4.En el tazón de un procesador de alimentos, usando el accesorio batidor, bata los huevos mientras incorpora gradualmente el azúcar.

5.En un tazón aparte, combine la sémola, la harina, las almendras molidas, el azúcar extrafino, la sal y el polvo de hornear. Agregue la mantequilla derretida, la ralladura de naranja y el yogur. Mezcle bien y añada los huevos batidos.

6.Usando el accesorio batidor, mezcle todo a baja velocidad.

7.Cubra con mantequilla y harina una bandeja para pastel rectangular con una base extraíble (aproximadamente de 24 x 30 x 6 cm), y vierta la masa.

8.Deje reposar la masa en el refrigerador durante 15 minutos. Mientras la masa está en reposo, precaliente el horno a 180°C.

9.Hornee durante 35 a 40 minutos, o hasta que el pastel esté dorado.

Acabado:

10.Tan pronto como salga del horno, con un pincho fino, haga agujeros en el pastel para que pueda absorber bien el jarabe.

11.Con el pastel todavía en el molde, usando una cucharada, rocíe muy gradualmente todo el jarabe frío sobre el revani caliente.

12.Distribuya el jarabe uniformemente sobre toda la superficie, esperando hasta que cada cucharada se haya absorbido antes de agregar la siguiente.

13.Espolvoree generosamente con pistachos, almendras trituradas o coco rallado. Deje enfriar el pastel completamente antes de desmoldarlo y cortarlo en pedazos cuadrados o en forma de diamante.

**12.** **YIAOURTI ME MELI**

**A bowl of food

Description automatically generated with low confidence**

Yiaourti Me Meli significa literalmente yogur con miel. Este es un relleno simple que es rico en proteínas con un sabor dulce y cremoso. Esta comida se puede tomar en el desayuno o como postre. Yiaourti Me Meli es una saludable combinación de yogur griego, miel y nueces. El sutil sabor agrio del yogur, la dulzura del tomillo o de la miel de flores silvestres, la profundidad y complejidad de las nueces, todo esto es un alimento del cielo.

**INGREDIENTES**

2 1/2 tazas de yogur griego colado

3/4 cucharadita de extracto de vainilla

1 taza de nueces

1/2 taza de miel

canela en polvo

**PASOS**

1.Para preparar este delicioso postre de Yogurt Griego con Miel comienza tostando las nueces. Precalentar el horno a 180C. Extienda las nueces en una sola capa sobre una bandeja para hornear y tueste durante 7-8 minutos o hasta que estén doradas y fragantes. Transfiera las nueces tostadas a un tazón, agregue la miel y mezcle para cubrir. Deje reposar para que se enfríe durante 1-2 minutos.

2.Mientras tanto, mezcle el yogur griego y el extracto de vainilla y divídalos en 6 o 7 tazones de postre. Vierta la mezcla de miel y nueces sobre el yogur y espolvoree con canela en polvo.

3.Servir inmediatamente o guardar en la nevera. ¡Disfrutar!