



# Musaka

Musaka – zapiekanka przygotowywana na bazie bakłażana, pomidorów oraz mielonego mięsa; danie popularne w kuchni greckiej. Górną warstwę dania stanowi sos beszamelowy posypany żółtym serem.



# BESZAMEL

2,5 litra mleka, 150 ml oleju słonecznikowego, 200 gram mąki pszennej oraz jaja

Beszamel – rodzaj sosu, przyrządzanego jako zasmażka z mąki na maśle, rozprowadzona mlekiem. Przyprawiany solą kuchenną, białym pieprzem, świeżo startą gałką muskatołową i ewentualnie sokiem z cytryny. Należy do pięciu sosów bazowych w gastronomii.



# Składniki

- 80%wieprzowiny
- ziemniaki
- marchew
- cukinia
- bakłażan
- czosnek
- cebula
- pietruszką
- sól, pieprz, oregano, pieprz czerwony, gałka muskatołowa, ziele angielski, cukier, białe wino, cynamon laska, mozzarella, beszamel
- sos pomidorowy





# Moussaka

Moussaka – a casserole prepared on the basis of eggplant, tomatoes and minced meat; popular dish in Greek cuisine. The top layer of the dish is béchamel sauce sprinkled with cheese.



# BÉCHAMEL

2.5 liters of milk, 150 ml of sunflower oil, 200 grams of wheat flour and eggs

Béchamel - a type of sauce, prepared as a roux of flour in butter, spread with milk. Seasoned with table salt, white pepper, freshly grated nutmeg and optionally lemon juice. It belongs to the five base sauces in gastronomy.



# Ingredients

- 80% pork
- potatoes
- carrot
- zucchini
- eggplant
- garlic
- onion
- parsley
- salt, pepper, oregano, red pepper, nutmeg, allspice, sugar, white wine, cinnamon stick, mozzarella, béchamel
- tomato sauce





# Μουσακάς

Μουσακάς – κατσαρόλα που παρασκευάζεται με βάση τη μελιτζάνα, τις ντομάτες και τον κιμά. δημοφιλές πιάτο στην ελληνική κουζίνα. Η επάνω στρώση του πιάτου είναι σάλτσα μπεσαμέλ πασπαλισμένη με τυρί.



# Μ Π Ε Σ Α Μ Ξ Λ

2,5 λίτρα γάλα, 150 ml ηλιέλαιο, 200 γραμμάρια αλεύρι σίτου και αυγά

Μπεσαμέλ - ένα είδος σάλτσας, που παρασκευάζεται σαν αλεύρι σε βούτυρο, αλειμμένο με γάλα. Καρυκευμένο με επιτραπέζιο αλάτι, λευκό πιπέρι, φρεσκοτριμμένο μοσχοκάρυδο και προαιρετικά χυμό λεμονιού. Ανήκει στις πέντε σάλτσες βάσης στη γαστρονομία.



## Συστατικά

-80% χοιρινό

-πατάτες

-καρότο

-κολοκύθι

-μελιτζάνα

-σκόρδο

-κρεμμύδι

-μαϊντανός

- αλάτι, πιπέρι, ρίγανη, κόκκινη πιπεριά, μοσχοκάρυδο, μπαχάρι, ζάχαρη, λευκό κρασί, ξυλάκι κανέλας, μοτσαρέλα, μπεσαμέλ

**-σάλτσα ντομάτας**



# μυδια σαγανακι- małże zasmażane

MAŁŻE ZASMAŻANE- DANIE GRECKIE,  
PODSMAŻANE I DUSZONE W SOSIE  
POMIDOROWYM MAŁŻE, Z DODATKIEM  
AROMATYCZNYCH PRZYPRAW I  
WARZYW.



# Przepis

Na oliwie z oliwek  
podsmażamy cebule ,  
ząbek czosnku z  
oregano, solą i  
pieprzem, papryką  
słodką i ostrą kiedy  
składniki będą  
usmażone dodajemy  
pomidory z puszki i  
cukier sos gotujemy  
do czasu  
zredukowania i  
dodajemy  
podsmażone małże i  
wszystko jeszcze  
chwile gotujemy.



## Składniki

- Czosnek
- 2 łyżki cukru
- 2 puszki przecieru  
pomidorowego
- sól
- oregano
- papryka ostra
- papryka słodka
- małże



# μυδία σαγανάκι- FRIED MOUSES

**FRIED MOUSES – GREEK DISH,**  
Mussels fried and stewed in tomato  
sauce, with aromatic spices and  
vegetables.



# Recipe

**In olive oil, fry onions,  
a clove of garlic with  
oregano, salt and  
pepper, sweet and hot  
peppers, when the  
ingredients are fried,  
add canned tomatoes  
and sugar, cook the  
sauce until reduced  
and add fried mussels  
and cook everything  
for a while.**



## Ingredients

- Garlic**
- 2 tablespoons of sugar**
- 2 cans of tomato puree**
- salt**
- oregano**
- hot pepper**
- sweet pepper**
- clams**



## μυδια σαγανακι

ΜΥΔΙΑ ΤΗΓΑΝΙΤΑ - ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΙΑΤΟ, ΤΗΓΑΝΙΣΜΕΝΑ ΚΑΙ ΣΤΙΑΒΑΣΤΑ ΣΕ ΣΑΛΤΣΑ ΤΟΜΑΤΑΣ ΜΥΔΙΑ, ΜΕ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ.



# Συνταγή

Σε ελαιόλαδο τσιγαρίζουμε κρεμμύδια, μια σκελίδα σκόρδο με ρίγανη, αλατοπίπερο, γλυκιά και καυτερή πιπεριά, όταν τσιγαριστούν τα υλικά, προσθέτουμε κονσέρβα ντομάτα και ζάχαρη, ψήνουμε τη σάλτσα μέχρι να μειωθεί και προσθέτουμε τηγανητά μύδια και ψήνουμε όλα για λίγο. .



**Συστατικά**  
-Σκόρδο  
-2 κουταλιές της σούπας ζάχαρη  
-2 κουτάκια πελτέ ντομάτας  
-άλας  
-ρίγανη  
-καυτή πιπεριά  
-γλυκό πιπέρι  
- αχιβάδες





# SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Umieść Jemista w naczyniu żaroodpornym, blasze lub brytfannie. Pomiedzy papryki rozrzuć czosnek, pokrojone na ćwiartki ziemniaki i pokrojone na ćwiartki czerwone cebule. Na warzywa w blasze wylej pomidory z puszki i polej wszystko obficie oliwą z oliwek. Piecz około godzinę w temperaturze 190 stopni z termo-obiegiem



## GEMISTA

Potrawa kuchni greckiej. Wydrążone pomidory lub papryka napelniane są farszem z doprawionego ryżu, po czym pieczone. Potrawa przeważnie wegetariańska, czasem spotykana jest w wersji z mielonym mięsem, czy boczkiem, ale także serem lub – w wersji na słodko – z rodzynkami i orzechami.



## SKŁADNIKI

6 Papryk  
200g ryżu  
cebula zwykła  
peczek koperku  
puszka pomidorow  
3 czerwone cebule  
8 zabkow czosnku  
4-5 ziemniaków  
250ml oliwy  
woda  
sol, pieprz, oregano





# A METHOD OF PREPARING

Place Gemista in an ovenproof dish, baking sheet or roasting pan. Scatter the garlic, quartered potatoes and quartered red onions between the peppers. Pour the tinned tomatoes over the vegetables in the baking tray and drizzle generously with olive oil. Bake for about an hour at 190 degrees with thermo-circulation



## GEMISTA

**Greek cuisine dish. Hollowed tomatoes or peppers are stuffed with seasoned rice and then baked. The dish is mostly vegetarian, sometimes it comes in a version with minced meat or bacon, but also cheese or - in a sweet version - with raisins and nuts.**



## INGREDIENTS

6 Peppers  
200g of rice  
common onion  
a bunch of dill  
can of tomatoes  
3 red onions  
8 cloves of garlic  
4-5 potatoes  
250 ml of olive oil  
water  
salt, pepper, oregano





# ΜΙΑ Μ'ΕΘΟΔΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

Τοποθετήστε το Jemista σε ένα πυρίμαχο σκεύος, ταψί ή ταψί. Μεταξύ των πιπεριών σκορπίζουμε το σκόρδο, τις πατάτες κομμένες στα τέσσερα και τα κόκκινα κρεμμύδια. Ρίχνουμε τις ντομάτες σε κονσέρβα πάνω από τα λαχανικά στο ταψί και περιχύνουμε γενναιόδωρα με ελαιόλαδο. Ψήνουμε για περίπου μια ώρα στους 190 βαθμούς με θερμοκυκλοφορία



## GEMISTA

Πιάτο ελληνικής κουζίνας. Οι κουφωμένες ντομάτες ή πιπεριές γεμίζονται με καρυκευμένο ρύζι και στη συνέχεια ψήνονται. Το πιάτο είναι κυρίως χορτοφαγικό, μερικές φορές έρχεται σε εκδοχή με κιμά ή μπέικον, αλλά και τυρί ή -σε γλυκιά εκδοχή- με σταφίδες και ξηρούς καρπούς.




## ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

6 Πιπεριές  
200 γρ ρύζι  
κοινό κρεμμύδι  
ένα μάτσο άνηθο  
κουτάκι με ντομάτες  
3 κόκκινα κρεμμύδια  
8 σκελίδες σκόρδο  
4-5 πατάτες  
250 ml ελαιόλαδο  
νερό  
αλάτι, πιπέρι, ρίγανη





## Składniki:

 Ziemniaki, dynia, bakłażan  
marchewka, pomidory  
papryka kolorowa, czosnek,  
cebula, pietruszka, oliwa z oliwek

## Przepis:



1. Ziemniaki kroimy w ćwiartki, dynię kroimy w mniejsze kawałki, bakłażany, oczyszczone papryki i marchew w kostkę, siekamy natkę pietruszki. Cebulę kroimy w piórka, pomidory siekamy w mniejsze kawałki.
2. Warzywa układamy na dużej blasze, dodajemy ząbki czosnku. Doprawiamy solą, oregano i pieprzem. Polewamy oliwą, delikatnie mieszamy.
3. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez 45-60 minut lub dłużej do miękkości warzyw (wyznacznikiem będą ziemniaki, które pieką się najdłużej). Od czasu do czasu mieszamy warzywa.
4. Posyp serem feta



## Briam:

Grecka zapiekanka warzywna z cukinią, ziemniakami, pomidorami i bakłażanem, opcjonalnie z dynią. Doprawiona oliwą, czosnkiem i oregano, podawana z serem feta.







# Recipe:



Cut the potatoes into quarters, the pumpkin into smaller pieces, the eggplants, cleaned peppers and carrots into cubes, and chop the parsley. Dice the onion, chop the tomatoes into smaller pieces.

Place the vegetables on a large baking sheet and add the garlic cloves.

Season with salt, oregano and pepper.

Pour the olive oil, mix gently.

Bake in an oven preheated to 200 degrees for 45-60 minutes or longer until the vegetables are soft (the indicator will be the potatoes that bake the longest). Stir the vegetables from time to time.

Sprinkle with feta cheese



# Briam:



Greek vegetable casserole with zucchini, potatoes, tomatoes, and eggplant, optionally with pumpkin. Seasoned with olive oil, garlic and oregano, served with feta cheese.



## Ingredients:

Potatoes, pumpkin,  
eggplant  
carrots, tomatoes  
colored peppers, garlic,  
onion, parsley, olive oil







## Συστατικά:

Πατάτες, κολοκύθα, μελιτζάνα  
καρότα, ντομάτες  
χρωματιστές πιπεριές, σκόρδο,  
κρεμμύδι, μαϊντανός, ελαιόλαδο



## Συνταγή:



Κόβουμε τις πατάτες σε τέταρτα, την κολοκύθα σε μικρότερα κομμάτια, τις μελιτζάνες, τις καθαρισμένες πιπεριές και τα καρότα σε κυβάκια και ψιλοκόβουμε τον μαϊντανό. Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, κόβουμε τις ντομάτες σε μικρότερα κομμάτια.

Τοποθετήστε τα λαχανικά σε ένα μεγάλο ταψί και προσθέστε τις σκελίδες σκόρδου.

Αλατοπιπερώνουμε με ρίγανη.

Ρίχνουμε το ελαιόλαδο, ανακατεύουμε απαλά.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς για 45-60 λεπτά ή περισσότερο μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά (ο δείκτης θα είναι οι πατάτες που ψήνουν περισσότερο).

Ανακατεύετε τα λαχανικά από καιρό σε καιρό.

Πασπαλίζουμε με φέτα



## Briam:

Ελληνική κατσαρόλα λαχανικών με κολοκυθάκια, πατάτες, ντομάτες και μελιτζάνα, προαιρετικά με κολοκύθα. Καρυκευμένο με ελαιόλαδο, σκόρδο και ρίγανη, σερβίρεται με φέτα.







# Fasolakia

Sposób  
przygotowania:

Fasolakia to absolutnie genialny grecki sposób na przygotowanie zielonej fasolki szparagowej. Powoli duszona wraz z pomidorami i cebulą, później posypana świeżą natką pietruszki stanowi kolejne fantastyczne wegetariańskie danie zaczerpnięte z kuchni greckiej, jakie często gości na naszym stole w sezonie letnim. Do spróbowania go gorąco zachęcamy też te osoby, które nie przepadają za tym typem fasoli. Fasolka zrobiona według tego przepisu pokaże swoje pyszne oblicze.

Fasolkę oczyść i umyj. Cebulę obierz i pokrój w piórka. Pomidory zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Ziemniaki obierz i pokrój na cztery części, najpierw wzdłuż, potem w poprzek.

W wysokim garnku o grubym dnie lekko podgrzej oliwę.

Do garnka dodaj cebulę i duś na małym ogniu aż stanie się szklista, ale nie brązowa.

Dodaj fasolkę, pokrojone ziemniaki, wodę i starte pomidory.

Duś na małym ogniu około 15-20 minut, do momentu aż ziemniaki będą całkowicie ugotowane.

Dopraw szczyptą oregano i solą.

Podawaj ze świeżą bagietką na zimno lub ciepło.



## SKŁADNIKI:

- 1 szklanka oliwy
- 100ml wody
- 400 g fasolki szparagowej
- 1 duża cebula
- 2 małe ziemniaki
- 2 duże pomidory
- szczypta oregano
- sól







# Fasolakia



A method of preparing:

Clean and wash the beans. Peel the onion and cut into feathers. Grate the tomatoes on a coarse grater. Peel the potatoes and cut them into four pieces, first lengthwise, then crosswise.

In a heavy-bottomed pot, heat the olive oil slightly.

Add the onion to the pot and cook over low heat until it is translucent but not brown.

Add beans, chopped potatoes, water and grated tomatoes.

Simmer over low heat for about 15-20 minutes until the potatoes are fully cooked.

Season with a pinch of oregano and salt.

Serve hot or cold with a fresh baguette.

Fasolakia is an absolutely brilliant Greek way to prepare green string beans. Slowly stewed with tomatoes and onions, then sprinkled with fresh parsley, it is another fantastic vegetarian dish taken from Greek cuisine, which is often present on our table during the summer season. We strongly encourage those who do not like this type of bean to try it. Beans made according to this recipe will show their delicious face.

## Ingredients:

- 1 cup of olive oil
- 100 ml of water
- 400 g green beans
- 1 large onion
- 2 small potatoes
- 2 large tomatoes
- a pinch of oregano
- salt







# Fasolakia

Τα Φασολάκια είναι ένας απολύτως εξαιρετικός ελληνικός τρόπος για να παρασκευάσετε πράσινα αμπελοφάσουλα. Σιγοβρασμένο με ντομάτες και κρεμμύδια και μετά πασπαλισμένο με φρέσκο μαϊντανό, είναι άλλο ένα φανταστικό χορτοφαγικό πιάτο βγαλμένο από την ελληνική κουζίνα, που υπάρχει συχνά στο τραπέζι μας κατά τη διάρκεια της καλοκαιρινής περιόδου. Ενθαρρύνουμε θερμά όσους δεν τους αρέσει αυτό το είδος φασολιών να το δοκιμάσουν. Τα φασόλια που παρασκευάζονται σύμφωνα με αυτή τη συνταγή θα δείξουν το νόστιμο πρόσωπό τους.

*Σερβίρα!*



Μέθοδος παρασκευής:

Καθαρίζουμε και πλένουμε τα φασόλια. Καθαρίζουμε το κρεμμύδι και το κόβουμε σε φτερά. Τρίβουμε τις ντομάτες στον χοντρό τρίφτη. Καθαρίζουμε τις πατάτες και τις κόβουμε σε τέσσερα κομμάτια, πρώτα κατά μήκος και μετά σταυρωτά.

Σε μια κατσαρόλα με βαρύ πάτο ζεσταίνουμε ελαφρά το ελαιόλαδο.

Προσθέστε το κρεμμύδι στην κατσαρόλα και μαγειρέψτε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να γίνει διάφανο αλλά όχι να ροδίσει. Προσθέτουμε τα φασόλια, τις πατάτες φιλοκομμένες, το νερό και τις τριμμένες ντομάτες.

Σιγοβράζουμε σε χαμηλή φωτιά για περίπου 15-20 λεπτά μέχρι να ψηθούν πλήρως οι πατάτες. Καρυκεύουμε με μια πρέζα ρίγανη και αλάτι.

Σερβίρετε ζεστό ή κρύο με φρέσκια μπαγκέτα.

Συστατικά:

1 φλιτζάνι ελαιόλαδο

100 ml νερό

400 γρ φασολάκια

1 μεγάλο κρεμμύδι

2 μικρές πατάτες

2 μεγάλες ντομάτες

μια πρέζα ρίγανη

άλας





# PASTITCJO

Sposób  
przygotowania:

Do przygotowania tego przepisu w wersji uproszczonej będziesz potrzebować ogólnodostępnych składników i trochę wolnego czasu. Przygotowanie 3 warstw do złożenia zajmuje ok. 30-45 min. Spróbuj użyć oryginalnych greckich produktów, bo to one zapewnią daniu maksimum smaku. Na przykład ser typu feta smakowo nijak się ma do prawdziwego sera feta, chociaż cenowo mogą się różnić niewiele. Przepis, na którym bazujemy pochodzi od [Akisa Petretzikisa](#), o którym wspominaliśmy już we wpisie

Składniki:

1 duża cebula

1 łyżka cukru

3-4 ząbki czosnku

3 łyżki suszonego tymianku (lub trochę więcej świeżego).  
My zwykle używamy greckiego suszonego tymianku, bo jest bardziej aromatyczny.

3 łyżeczki przecieru pomidorowego

600 g mielonej wołowiny

100 ml wody lub wytrawnego, czerwonego wina

400 g passaty pomidorowej

2-3 łyżeczki mielonego cynamonu (w zależności od jego intensywności)

3-4 liście laurowe

1 płaska łyżeczka ziela angielskiego

1 pęczek pietruszki – do sosu łodygi

grecka oliwa



Pastitsio to greckie danie z pieczonego makaronu z mielonym mięsem i sosem beszamelowym, z odmianami dania spotykanymi w innych krajach Morza Śródziemnego.



# PASTITCJO

Θα χρειαστείτε άμεσα διαθέσιμα υλικά και λίγο ελεύθερο χρόνο για να ετοιμάσετε αυτή την απλή συνταγή. Χρειάζονται περίπου 30-45 λεπτά για να προετοιμαστούν 3 στρώσεις για συναρμολόγηση. Προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε αυθεντικά ελληνικά προϊόντα, γιατί θα δώσουν στο πιάτο τη μέγιστη γεύση. Για παράδειγμα, η γεύση του τυριού φέτα δεν μοιάζει με την πραγματική φέτα, αν και η τιμή μπορεί να είναι ελαφρώς διαφορετική. Η συνταγή που χρησιμοποιούμε προέρχεται



Doda Το παστίτσιο είναι ένα ελληνικό πιάτο από ψητά ζυμαρικά με κιμά και σάλτσα μπεσαμέλ, με παραλλαγές του πιάτου που συναντάμε αλλού στη Μεσόγειο

1 μεγάλο κρεμμύδι  
1 κουταλιά της σούπας ζάχαρη  
3-4 σκελίδες σκόρδο

3 κουταλιές της σούπας αποξηραμένο θυμάρι (ή λίγο παραπάνω φρέσκο). Συνήθως χρησιμοποιούμε ελληνικό ξερό θυμάρι γιατί είναι πιο αρωματικό.

3 κουταλάκια του γλυκού πουρέ ντομάτας  
600 γρ μοσχαρίσιο κιμά  
100 ml νερό ή ξηρό κόκκινο κρασί  
400 γρ πασπάτα ντομάτας

2-3 κουταλάκια του γλυκού αλεσμένη κανέλα (ανάλογα με την έντασή της)  
3-4 φύλλα δάφνης

1 επίπεδο κουταλάκι του γλυκού μπαχάρι  
1 ματσάκι μαϊντανό - για τη σάλτσα από το κοτσάνι  
ελληνική ελιά



# PASTITCJO



## Ingredients:

1 large onion

1 tablespoon of sugar

3-4 cloves of garlic

3 tablespoons dried thyme (or a little more fresh). We usually use Greek dried thyme because it is more aromatic.

3 teaspoons of tomato puree

600 g of ground beef

100 ml of water or dry red wine

400 g of tomato passata

2-3 teaspoons ground cinnamon (depending on its intensity)

3-4 bay leaves

1 flat teaspoon of allspice

1 bunch of parsley - for the stalk sauce

greek olive



Pastitsio is a Greek dish of baked pasta with minced meat and béchamel sauce, with variations of the dish found elsewhere in the Mediterranean.

You will need readily available ingredients and some free time to prepare this simple recipe. It takes about 30-45 minutes to prepare 3 layers for assembly. Try to use original Greek products, because they will provide the dish with maximum flavor.

For example, feta cheese tastes nothing like real feta cheese, although the price may be slightly different. The recipe we use comes from Akis Petretzikis, which we have already mentioned in the post





# Arakas laderos:

to tradycyjny przepis na zielony groszek w oliwie. Jest to również bardzo prosta, tania i pyszna receptura na pełnowartościowy posiłek, w której używa się oliwy go gotowania. Natomiast arakas laderos kokinistos to groszek w oliwie oraz dodatkowo w sosie pomidorowym.

## Przepis:

W garnku rozgrzewamy połowę oliwy, dodajmy groszek i pokrojone warzywa, oprócz koperku. Smażymy przez 3 - 4 minuty, po czym solimy, doprawiamy pieprzem, wlewamy pozostałą oliwę, pomidory oraz wlewamy 2 szklanki wody. Doprowadzamy do wrzenia, po czym zmniejszamy płomień, przykrywamy i dusimy przez 35-40 minut. Na 10 minut przed końcem duszenia dodajemy posiekany koperek. Podajemy na ciepło.



## Składniki:

500g zielonego groszku  
150ml oliwy z oliwek  
1 cebula  
2 papryki  
2 marchewki  
2 ziemniaki  
2 starte pomidory  
pęczek kopru  
ząbek czosnku  
sól/pieprz







# Αράκας Λαδερός:

είναι μια παραδοσιακή συνταγή για αρακά σε ελαιόλαδο. Είναι επίσης μια πολύ απλή, φθηνή και νόστιμη συνταγή για ένα υγιεινό γεύμα που χρησιμοποιεί ελαιόλαδο για το μαγείρεμα. Ο Αρακάς λαδερός κοκινιστός είναι αρακάς σε ελαιόλαδο και επιπλέον σε σάλτσα ντομάτας.

## Συνταγή:

Ζεσταίνουμε το μισό λάδι σε μια κατσαρόλα, προσθέτουμε τον αρακά και τα ψιλοκομμένα λαχανικά, εκτός από τον άνηθο. Τηγανίζουμε για 3-4 λεπτά, μετά αλατίζουμε, αλατοπιπερώνουμε, ρίχνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο, τις ντομάτες και ρίχνουμε 2 ποτήρια νερό. Αφήνουμε να πάρει μια βράση, στη συνέχεια χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε και σιγοβράζουμε για 35-40 λεπτά, 10 λεπτά πριν το τέλος του μαγειρέματος προσθέτουμε τον ψιλοκομμένο άνηθο. Σερβίρουμε ζεστά.



## Συστατικά:

500 γραμμάρια αρακά  
150 ml ελαιόλαδο  
1 κρεμμύδι  
2 πιπεριές  
2 καρότα  
2 πιρόγα  
2 ντομάτες τριμμένες  
ένα μάτσο άνηθο  
σκελίδα σκόρδο  
αλάτι πιπέρι







## Recipe:

Heat half of the oil in a pot, add peas and chopped vegetables, except dill. Fry for 3-4 minutes, then add salt, season with pepper, pour the remaining olive oil, tomatoes and pour 2 glasses of water. Bring to a boil, then reduce the flame, cover and simmer for 35-40 minutes. 10 minutes before the end of stewing, add chopped dill. We serve warm.

## Ingredients:

500g of green peas  
150ml olive oil  
1 onion  
2 peppers  
2 carrots  
2 dugouts  
2 grated tomatoes  
a bunch of dill  
clove of garlic  
salt pepper

## Arakas laderos:

is a traditional recipe for green peas in olive oil. It is also a very simple, cheap and delicious recipe for a wholesome meal that uses olive oil for cooking. Arakas laderos kokinistos are peas in olive oil and additionally in tomato sauce







*Gemista-potrava kuchni greckiej. Wydrążone pomidory lub papryka napełniane są farszem z doprawionego ryżu, po czym pieczone. Potrawa przeważnie wegetariańska, czasem spotykana jest w wersji z mielonym mięsem, czy boczkiem, ale także serem lub – w wersji na słodko – z rodzynkami i orzechami*



## SKŁADNIKI

POMIDOR

PAPRYKA

RYŻ

CZOSNEK

CEBULA

PIETRUSZKA

MIĘTA

OLIWA Z OLIVEK



*Umieść Gemista w naczyniu żaroodpornym, blasze lub brytfannie. Pomiędzy papryki rozrzuć czosnek, pokrojone na ćwiartki ziemniaki i pokrojone na ćwiartki czerwone cebule. Na warzywa w blasze wylej pomidory z puszki i polej wszystko obficie oliwą z oliwek. Piecz około godzinę w temperaturze 190 stopni z termo-obiegiem.*





**Gemista** - a dish of Greek cuisine. Hollowed tomatoes or peppers are stuffed with seasoned rice and then baked. Mostly vegetarian dish, sometimes with minced meat or bacon, but also cheese or - in a sweet version - with raisins and nuts



## INGREDIENTS

TOMATO

PEPPER

RICE

GARLIC

ONION

PARSLEY

MINT

OLIVE OIL



Place Gemista in an ovenproof dish, baking sheet or roasting pan. Scatter the garlic, quartered potatoes and quartered red onions between the peppers. Pour the tinned tomatoes over the vegetables in the baking tray and drizzle generously with olive oil. Bake for about an hour at 190 degrees with thermo-circulation.





**Γεμίιστα** - ένα πιάτο της ελληνικής κουζίνας. Οι κουφωμένες ντομάτες ή πιπεριές γεμίζονται με καρυκευμένο ρύζι και στη συνέχεια ψήνονται. Κυρίως πιάτο για χορτοφάγους, μερικές φορές με κιμά ή μπέικον, αλλά και τυρί ή -σε γλυκιά εκδοχή- με σταφίδες και ξηρούς καρπούς



## **ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ**

**ΝΤΟΜΑΤΑ**

**ΠΙΠΕΡΙ**

**ΡΥΖΙ**

**ΣΚΟΡΔΟ**

**ΚΡΕΜΜΥΔΙ**

**ΜΑΪΝΤΑΝΟΣ**

**ΜΕΝΤΑ**

**ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ**



Τοποθετήστε το Jemista σε ένα πυρίμαχο σκεύος, ταψί ή ταψί. Μεταξύ των πιπεριών σκορπίζουμε το σκόρδο, τις πατάτες κομμένες στα τέσσερα και τα κόκκινα κρεμμύδια. Ρίχνουμε τις ντομάτες σε κονσέρβα πάνω από τα λαχανικά στο ταψί και περιχύνουμε γενναιόδωρα με ελαιόλαδο. Ψήνουμε για περίπου μια ώρα στους 190 βαθμούς με θερμοκυκλοφορία