

Grieks menu

2 personen

De Griekse keuken is een traditionele keuken. Het is een typische mediterrane keuken, en vertoont gelijkenissen met de keukens van de Balkan, Italië, Anatolië en het Midden-Oosten. Veelgebruikte en kenmerkende producten in de Griekse keuken zijn olijfolie, kruiden en groenten, granen, wijn, diverse vleessoorten, waaronder pluimvee, konijn, lams- en varkensvlees, rundvlees en vis. Andere typische ingrediënten zijn kaas, aubergine, courgette en yoghurt. Veel desserts bevatten noten en honing.

Salade in filodeeg

Voorgerecht



45 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 2 vellen filodeeg
- 25 g boter
- 1 el zwarte olijven
- 65 g cherrytomaatjes
- 40 g fetakaas
- ½ komkommer
- scheutje olijfolie
- mespuntje oregano
- 50 g gamba's, gekookt en gepeld, met of zonder staartje
- snufje cayennepeper



Materiaal: 2 ovenschaaltjes van ca 10 - 12 cm ø

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven op 180°C.
2. Ontdooi het filodeeg onder een iets vochtige theedoek, dit verkleint de kans op scheuren.
3. Smelt de boter en vet de ovenschaaltjes in.
4. Bestrijk ook de vellen filodeeg een voor een in met boter en snijd deze in vieren zodat er 8 kleine vierkantjes ontstaan.
5. Leg 3 stukjes filodeeg scheef op elkaar zodat er een soort stervorm ontstaat.
6. Duw deze voorzichtig in de ovenschaaltjes zodat er een mooi bakje ontstaat.
7. Zet de vormpjes ongeveer 20 min in de oven.
8. Maak ondertussen de salade; halveer de cherrytomaatjes, snijd de komkommer en feta in stukjes en meng door elkaar.
9. Schep de olijven er door en voeg een scheutje olijfolie en de oregano toe.
10. Bak de gamba's met een beetje cayennepeper in ongeveer 3 minuten in een koekenpan mooi bruin.
11. Haal de filodeeg bakjes uit de oven en laat ze wat afkoelen.
12. Schep wat salade er in en verdeel de gamba's er over.

Gegrilde aubergine met feta

Tussengerecht



25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 aubergine
- 1½ el olijfolie
- rasp van ½ citroen
- ½ teentje knoflook, fijn gehakt
- mespuntje komijnpoeder
- peper en zout
- 50 g feta
- 2 takjes verse koriander



ZO MAAK JE HET:

1. Was de aubergine en snijd het bovenste gedeelte er af.

2. Snijd de aubergine met een groot en scherp mes in plakken.
3. Meng de olijfolie met de rasp van de citroen, knoflook, komijn en peper en zout.
4. Bestrijk beide zijdes van de plakken met het mengsel en grill ze ongeveer in 5 minuten aan beide kanten mooi bruin.
5. Leg ze op een bord en verkruimel de feta er over.
6. Hak de koriander grof en verdeel ook over de aubergines.
7. Serveer ze bij voorkeur lauwwarm, maar koud zijn ze ook lekker.

Stoofschotel

Hoofdgerecht



20 minuten + 3 uur

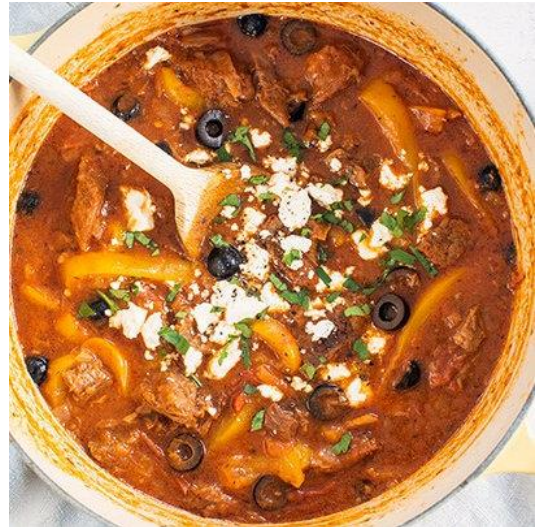
DIT HEB JE NODIG:

-  300 g riblappen
-  1 kleine rode ui
-  ½ tl cayenne
-  1 tl gedroogde oregano
-  peper en zout
-  snufje kaneel
-  ½ el tomatenpuree
-  1 el rode wijnazijn
-  1 el bloem
-  2 tomaten
-  ½ gele paprika
-  2 el zwarte olijven, in plakjes
-  100 ml rundvleesbouillon van ½ tablet
-  1 el boter of margarine
-  75 g Griekse feta kaas

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd het vlees in blokjes.
2. Meng in een kom samen met de oregano, kaneel, cayennepeper, peper en zout.
3. Schep vervolgens ook de bloem er door.
4. Verhit de boter of margarine in een braadpan en voeg het vlees toe en de gesnipperde rode ui.
5. Blus af met de rode wijnazijn.
6. Roer de tomatenpuree erdoor en voeg de tomaten in stukjes toe (inclusief vruchtvlees).
7. Giet de rundvlees bouillon erbij en laat 2 uur stoven.
8. Snijd de paprika in reepjes en voeg toe aan de pan.
9. Laat nog een half uur tot een uur verder stoven.
10. Voeg als laatste de olijven toe en serveer de Griekse stoof met wat feta en peterselie.

TIP: Deze stoofschotel is lekker met wat rijst of aardappel(puree). Serveer er ook bijvoorbeeld wat brood met tzatziki bij.



Griekse yoghurt met sinaasappel

Nagerecht



10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  1 mooie handsinaasappel
-  ½ banaan
-  70 ml dikke (Griekse) yoghurt
-  ½ tl kaneelpoeder
-  1 zakje vanillesuiker

Materiaal: staafmixer



ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de sinaasappel doormidden (snij 1 dun plakje sinaasappel eraf en bewaar dit voor de garnering)
2. Pers de sinaasappels uit en zeef het sap.
3. Verwijder de resten vruchtvlees uit de sinaasappelhalften zodat je 2 mooie 'kommetjes' overhoud.
4. Prak de gepelde banaan of pureer ze met behulp van een keukenmachine.
5. Voeg tijdens het prakken/ pureren een beetje sinaasappelsap toe.
6. Schep de fijngemaakte banaan, de yoghurt, het kaneelpoeder en de vanillesuiker door elkaar. Roer er zoveel sinaasappelsap door als nodig is om een smeuïg mengsel te krijgen.
7. Vul de sinaasappelhalften met dit mengsel.
8. Doe de gevulde sinaasappels in een mooi glas en snijd het bewaarde sinaasappelplakje door midden en garneer het toetje hier mee.