

Zkuste v létě řeckou kuchyni



Řecká kuchyně? Ideální na léto

A proč zrovna ochutnat řeckou kuchyni v letním období? Nejenže obsahuje hlavně zeleninu, ale celkově jsou její pokrmy jednoduché. Nebudete tak trávit čas jejich složitou přípravou a více vám ho zbude na příjemnější aktivity, které se dají provozovat v létě.

Kromě toho, že řecká kuchyně nabízí výborné zeleninové saláty (zajímavé jsou především se sýrem feta či jinými řeckými sýry), jsou jejími oblíbenými ingrediencemi čerstvé bylinky, řecký olivový olej a nechybí ani ryby a mořské plody.

Tradiční jídla řecké kuchyně

Mezi tradiční jídla řecké kuchyně patří:

- **kebab**
- **musaka**
- **souvlaki**: Jídlo je z malých kousků masa (především z vepřového či jehněčího) a rajčat (někdy i další zeleniny) grilovaných na špejli. Pokrm je možné konzumovat přímo ze špejle, ale také se podává v pita chlebu (klasický chléb typický pro blízkovýchodní a středozevní kuchyně). Souvlaki se polévá vinnou omáčkou.

- **keftedes:** Jde o masové kuličky z hovězího mletého masa. Podávají s domácí rajskou omáčkou a se špagetami, ale také je možné servírovat je s rýží a u nás je lidé připravují i s hranolky či bramborovou kaší.
- **jemista:** Jsou to plněné papriky a rajčata. Plní se směsí z rýže, bylinek, česneku a dalších ingrediencí. Jemista se podává jako příloha k masu, ale také může jít o předkrm.
- **sagnaki:** Chcete-li si dát bezmasé jídlo, zkuste toto. Jde o smažený plátek sýru feta obalený ve strouhance. Dát si ho můžete s přílohou, ale v Řecku se podává hlavně jako předkrm.
- **kalamáry:** Podávají se smažené v těstíčku. Jde o rychlý a levný pokrm, který se koření dle chuti.
- **dolmades:** Jedná se o plněné vinné listy. Jejich náplň je tvořena rýží, cibulkou, koprem, majoránkou, dalším kořením, mátou a olivovým olejem.
- **baklava:** Potěší všechny mlsné jazýčky. Jde o zákusek, který je tvořený vrstvami těsta filo. Uvnitř jsou sekané ořechy, sirup či med.

Zaujala vás řecká kuchyně a rádi byste se seznámili i s dalšími recepty? Podívejte se na ně.