

COCINA GRIEGA

1. [Avgolomeno \(Sopa de pollo al limón\)](#)
2. [Champiñones a la griega](#)
3. [Ensalada griega de pepino y yogur](#)
4. [Musaka](#)
5. [Musaka](#)
6. [Sopa de verdura a la griega](#)
7. [Tzatziki](#)
8. [Tzatziki](#)
9. [Tzatziki](#)
10. [Tzatziki](#)

Sopa de ave y limón ---

INGREDIENTES:

Para cuatro personas

- *1 l. largo de caldo de pollo*
- *4 puñaditos de fideos finos*
- *1/2 limón*
- *1 yema de huevo*

PREPARACIÓN:

En el caldo debe imperar el sabor del pollo, mejor no poner chorizo en esta ocasión. También es conveniente que sea muy especiado, o sea, con bastante tomillo.

Poner a hervir el caldo, añadir los fideos y cocer según las instrucciones del fabricante. Aparte, batir el zumo de limón con la yema de huevo, en un vaso. Cuando casi estén los fideos, sacar un cacillo del caldo hirviendo y añadirlo a la mezcla de huevo y limón, batiendo a toda prisa para que el huevo no cuaje. Ya fuera del fuego, devolver la mezcla de huevo, limón y caldo al puchero con el caldo y los fideos, remover bien y servir. (Si uno intenta añadir la yema y el limón directamente al caldo hirviendo, pueden pasar COSAS, namely que se cuaje la yema y el invento quede con un aspecto deplorable).

Esta sopa es de origen griego, Sopa Avgolemono creo que se llamaba, pero no recuerdo bien, sorry.

Tzatziki

INGREDIENTES

Para 4 personas

- 4 yogures (*si queréis, griegos, por aquello del copyright*)
- 2 pepinos
- 1 cebolla morada (*de las que ni hieren ni pican*)
- 1/2 limón
- 10 cl. de aceite de oliva virgen
- Pimienta blanca molida
- Sal
- 4 hojitas de hierbabuena

PREPARACIÓN:

Pelad los pepinos. Ralladlos con un rallador manual y echadlos en un bowl. Añadid los yogures, el zumo del medio limón, el aceite. Sazonad al gusto y añadid una pulgarada de pimienta. Hay que trabajar la pasteta hasta conseguir una mezcla homogénea, teniendo en cuenta que el pepino no debe quedar "molturado" (de ahí que os haya dicho que lo ralléis a mano) sino que el paladar debe percibir las "ralladuras". Lo metéis en la nevera y lo dejáis no menos de 2 horas. Picad la cebolla muy, muy finita. Servid en tazas o cuencos individuales, recubriéndolas/los con el picadito de cebolla y adornando con una hoja de hierbabuena.

Tzatziki

INGREDIENTES

- *500 g de yogur griego*
- *4 dientes de ajo*
- *1 pepino*
- *4 cucharadas soperas de aceite*
- *2 cucharadas soperas de vinagre*
- *Aceitunas negras*
- *Sal y pimienta*

PREPARACIÓN:

Se pone el yogur en una ensaladera. Después se ralla el pepino y se escurre. Se añade al yogur. Se ralla muy fino el ajo y se añade. A continuación se echan el aceite y el vinagre alternativamente, batiéndolo con las varillas. Se añade sal y pimienta al gusto y se decora con aceitunas negras. La principal diferencia entre el yogur griego y el español (por qué no hablar ya de yogur español después de 80 años de tradición gracias a los Carasso?) es la leche utilizada: en España siempre se ha utilizado la leche de vaca, mientras que en Grecia la tradición ha impuesto otros tipos de leche más ricos en grasa, como la de oveja o cabra. Este enriquecimiento en grasa permite al paladar soportar niveles de acidez más elevados, que se originan por las fuertes temperaturas a que se fermentaba tradicionalmente el yogur en aquel país. Hoy día podéis encontrar fácilmente en cualquier establecimiento yogur griego para elaborar un magnífico tsatsiki!

Tzatziki

INGREDIENTES

- *1 pepino rallado y estrujado entre las manos para que se vaya todo el agua*
- *400 grs más o menos de yogurt escurrido y espeso*
- *1 ó 2 dientes de ajo machacado*
- *Un poco de vinagre*
- *Sal*
- *Aceite de oliva*

PREPARACIÓN:

Se pica el ajo, se mezcla todo y ya está. Se sirve frío.

Nota Si dejais escurrir el yogur en una servilleta toda la noche se queda un yogur espeso parecido al griego.

Tzatziki

INGREDIENTES:

Para 4 personas

- *3 yogures naturales (o mejor, yogur griego; lo venden en el súper)*
- *1/2 pepino*
- *Sal*
- *2 dientes de ajo (o solo 1 si el diente es grande)*
- *1 cucharada de vinagre*
- *1 cucharada de aceite de oliva*

PREPARACIÓN:

Se quita el suero de los yogures y se vierten en un cuenco. Se pela el pepino, se raspa groseramente y se mezclan las raspaduras con un poco de sal. Se deja así unos 10 minutos para que suelte el agua. Luego, se "exprime" el pepino con un colador y se echa al yogur. Se prensan los ajos o se rallan muy finitos y se añaden también. Luego, se agrega el aceite y el vinagre, se mezcla todo bien y se rectifica de sal. Y para terminar, el toque maestro (opcional): se cogen 2 ó 3 hojas de hierbabuena frescas, se cortan en pedacitos muy pequeños y se añaden a la ensalada.

Musaka

INGREDIENTES

Para 4 personas

- *2 berenjenas redondas*
- *1/2 kg. de cebollas medianas*
- *1/4 kg. de carne picada*
- *2 tomates medianos*
- *2 huevos*
- *100 ml. de vino blanco*
- *1/2 litro de besamel*
- *100 gr. de queso rallado*
- *1 cucharada de mantequilla*
- *2 cucharadas de pan rallado*
- *Perejil*
- *Sal y pimienta*
- *Aceite de oliva*

PREPARACIÓN:

Cortar las berenjenas en rodajas gruesas, espolvorearlas de sal y dejar que escurran el jugo amargo. Lavar, escurrir y secar. Dorar la cebolla picada en la mantequilla en una sartén mediana, agregar la carne picada y 2 cucharadas de agua y saltear todo junto unos minutos. Regar con el vino, añadir los tomates pelados y picados sin pepitas y perejil picado, salpimentar y cocer durante 45 minutos a fuego lento. Retirar del fuego y añadir el pan rallado y una clara de huevo ligeramente batida. Freír las berenjenas,

escurrirlas sobre papel de cocina (o engrasarlas y extenderlas en bandeja de horno para asarlas a horno fuerte hasta que se doren) y colocar una capa en una fuente refractaria de 35 por 25 cm., engrasada. Poner encima la carne picada, otra capa de berenjenas, carne picada y otra capa de berenjenas. Agregar 2 yemas y 1 huevo a la besamel y la mitad del queso rallado. Cubrir la musaka, espolvorear de queso y gratinar en el horno hasta que se dore.

NOTA: Plato típico de Grecia.

Musaka

INGREDIENTES:

- *5 berenjenas*
- *600 g de carne picada (ternera + un poco de cerdo)*
- *3 tomates*
- *laurel 2 dientes de ajo*
- *2 cebollas grandes*
- *bechamel*
- *queso tipo parmesano*

PREPARACION:

Pelar y cortar las berenjenas a tiras. Ponerlas en un cuenco con agua salada una hora para que pierdan la amargor. Enharinar ligeramente y freir en aceite de oliva. Apartar. Rallar la cebolla fina y dorarla en aceite de oliva. Añadir la carne picada y subir el fuego para dorarla bien. Bajar el fuego y añadir los tomates rallados, los ajos a trozos grandes (para retirarlos

posteriormente) y unas hojas de laurel. Tapar y dejar guisar a fuego muy lento. Al cabo de 1/2 hora destapar y dejar reducir. Pasado 1/4 hora, retirar los ajos y el laurel y escurrir si es necesario. En una fuente de horno cubrir el fondo con una capa de berenjenas, una capa de carne picada, otra de berenjenas y otra de carne. Cubrir el conjunto con salsa bechamel abundante (ni muy fluida ni muy consistente). Añadir el queso rallado y gratinar. Cortar a cuadrados y servir.

Ensalada griega de pepino y yogur

INGREDIENTES
4 PERSONAS:

- *3 yogures naturales (o mejor, yogur griego; lo venden en el súper)*
- *1/2 pepino*
- *Sal*
- *2 dientes de ajo (o solo 1 si el diente es grande)*
- *1 cucharada de vinagre*
- *1 cucharada de aceite de oliva*

PREPARACIÓN:

Se quita el suero de los yogures y se vierten en un cuenco. Se pela el pepino, se raspa groseramente y se mezclan las raspaduras con un poco de sal. Se deja así unos 10 minutos para que suelte el agua. Luego, se "exprime" el pepino con un colador y se echa al yogur. Se prensan los ajos o se rallan muy finitos y se añaden también. Luego, se agrega el aceite y el vinagre, se mezcla todo bien y se rectifica de sal. Y para terminar, el toque

maestro (opcional): se cogen 2 ó 3 hojas de hierbabuena frescas, se cortan en pedacitos muy pequeños y se añaden a la ensalada.

Champiñones a la griega

Esta receta aparece en el libro "Nuestra cocina" de Inés y Simone Ortega, editorial Espasa

INGREDIENTES:

- *3/4 KG de champiñones pequiños*
- *2 cebolletas frescas*
- *1 cucharada sopera de salsa de tomate muy concentrada*
- *1 ramillete de hierbas (perejil, laurel, tomillo y 1 diente de ajo)*
- *6 cucharadas soperas de aceite*
- *Zumo de un limón grande, más unas gotas*
- *2 cucharadas soperas de pasas de Corinto*
- *1 vaso de vino blanco*
- *1 cucharadita de cilantro*
- *Sal y pimienta*

PREPARACIÓN:

Limpia bien los champiñones con un cepillito para quitarles toda la tierra y córtalos en láminas no muy finas. Lávalos en agua con unas gotas de limón y escurrelos en seguida. En una cacerola pon el aceite a calentar, cuando esté en su punto, rehoga durante 5 minutos las cebolletas cortadas en trozos no muy pequeños, hasta que empiecen a dorarse. Añade entonces el vino blanco, el ramillete de hierbas, el tomate, las pasas, la pimienta molida, el

cilantro (ligeramente machacado en el mortero) y el zumo de limón. Cuecelo a fuego vivo con la cacerola tapada durante 5 minutos. Añade entonces los champiñones, desata la cacerola y deja que cueza 5 minutos más, removiendo de vez en cuando. Sala, vuelve a remover bien y pásalo a una ensaladera de porcelana o cristal y mételo en la nevera durante al menos 3 horas antes de servirlo. Puedes añadirle unos dados de queso feta (queso típico griego).

Sopa de verdura a la griega

INGREDIENTES:

- *200 grs. de verduras variadas para sopa*
- *1 litro de caldo de carne*
- *1 yema de huevo crudo*
- *2 yoghourts naturales*
- *1 cucharada sopera de hojas de menta picadas*
- *la piel rallada de un limón*
- *sal*

PREPARACIÓN:

Se cuecen las verduras con el caldo (el tiempo de cocción variara segun sea de tiernas las verduras).

Aparte se mezclan las yemas de huevo con los yoghourt, añadiendo seis cucharadas de caldo (templado).

Retirada la sopa del fuego y aún caliente, se añade esta mezcla y se hecha la sal y la pimienta. La sopa se reparte en platos individuales, poniendo la menta y la piel de limón como guarnición.