

Charčio sriuba

4–6 porcijos

Reikės:

1,25 kg jautienos
1 vidutinio dydžio svogūno
400 g savo sultyse konservuotų arba šviežių pomidorų
1½ šaukšto chmeli suneli prieskonių (receptas pateiktas 58 p. prie *sacebeli* padažo recepto)
4 šaukštų *tchemali* padažo
2–3 šaukštų adžikos
1 šaukštelio cukraus
ryžių (1½ šaukšto į 1 litrą sultinio)
2 šaukštų smulkintų graikinių riešutų
4 šaukštų smulkintų šviežių kalendrų ir petražolių
2–3 česnako skiltelių
2 laurų lapų
druskos ir maltų juodųjų pipirų pagal skonį
aliejaus kepti

Mėsą supjaustyti stambiais gabalais ir gerai apkepti. Dėti į puodą, pripilti vandens, kad mėsa būtų apsemta. Virti nugraibant putas, kol mėsa visiškai išvirs. Mėsą išimti, susmulkinti, sudėti atgal į sultinį.

Svogūną smulkiai supjaustyti ir kepti įkaitintame aliejuje 2–3 minutes. Supilti pomidorus. Jei naudojate šviežius pomidorus, juos kryžmai įpjauti viršuje, įdėti į verdantį vandenį 30 sekundžių, po to perdėti į vandenį su ledukais, nulupti ir susmulkinti. Pridėti chmeli suneli, cukrų, *tchemali* ir adžiką. Išmaišyti ir patroškinti apie 5 minutes. Į sultinį sudėti gerai nuplautus ryžius. Užvirinti, uždengti ir virti ant vidutinės kaitros apie 10 minučių. Įpilti paruoštus pomidorus, įdėti laurų lapus, druską ir apkeptintus bei stambiai sumaltus graikinius riešutus. Užvirinti ir ant silpnos kaitros ruošti 5–6 minutes. Išimti laurų lapus. Įdėti smulkintą kalendrą, petražoles ir česnakus. Išjungti kaitrą, uždengti ir leisti sriubai pastovėti 10–15 minučių.

Vištiena su graikinių riešutų padažu (*satsivi*)

4–6 porcijos

Reikės:

1 kg vištienos krūtinėlės
600 g graikinių riešutų
2 svogūnų
2–3 česnako skiltelių
1 šaukšto *chmeli suneli*
½ šaukštelio šafrano (jei jo yra *chmeli suneli*, papildomai galima nedėti)
1 šaukšto raudonos saldžiosios paprikos miltelių
1 šaukšto džiovintos kalendros miltelių
1 šaukšto smulkiai maltų kukurūzų miltų
druskos pagal skonį
1 šaukšto vyno acto (nebūtina)

Vištienos krūtinėlę užpilti vandeniu, išvirti, ištraukti ir atidėti, kad atvėstų. Sultinį perkošti, taip pat kiek atvėsinti. Svogūnus nulupti, supjaustyti ir apkepti, kad taptų permatomi, bet nepakeistų spalvos. Į elektrinį trintuvą supilti 700–800 ml sultinio. Jei sultinio turite daugiau, likusį atidėti – jo gali prireikti. Sudėti perrinktus graikinius riešutus, džiovintos kalendros miltelius, *chmeli suneli*, šafraną, saldžiosios paprikos miltelius, česnako skilteles, apkeptintus svogūnus, apie 1½ šaukštelio druskos. Viską sutrinti iki vientisos tyrės, neturi likti kietų gabalėlių. Gautą masę perpilti į puodą. Į trintuvą įpilti samtį sultinio, apiplauti indo sieneles. Gautą skystį supilti į gilesnį dubelį, sudėti kukurūzų miltus, išmaišyti ir perpilti į puodą su paruošta tyre. Pakaitinti, kad beveik užvirtų. Nepamiršti maišyti, nes tyrė nuo miltų tirštės. Vištieną suplėšyti arba stambiai supjaustyti, sudėti į karštą masę ir maišant kaitinti kelias minutes, kad sušiltų vištiena. Patiekti su duona.



Charčio sriuba



GRAIKIJOS virtuvė

Graikija – Pietryčių Europos šalis. Šiaurėje jį ribojasi su Albanija, Makedonija ir Bulgarija, rytuose – su Turkija. Šalies krantus skalauja Jonijos, Viduržemio, Egėjo, Libijos ir Kretos jūros. Graikijai priklauso daugiau kaip 2000 salų, iš kurių 154 yra gyvenamos. Didžiausios ir populiariausios salos: Kreta, Rodas, Korfu, Kosas, Euboja, Lesbas, Santorinas. Šalies plotas – 131 940 kv. km, gyvena daugiau nei 10,5 mln. gyventojų. Sostinė – Atėnai. Valstybinė kalba – graikų. Valiuta – euras.

Graikai visada mokėjo vaišinti ir vaišintis. Graikija – Europos kultūros lopšys, pirmoji kulinarinė knyga IV a. prieš Kristų taip pat atsirado šioje šalyje.

Graikai virtuvėje vartoja labai daug įvairių prieskonių žolelių, gamina įvairius padažus. Pagrindiniai riebalai – alyvuogių aliejus, šiais laikais mėgstamas ne tik graikų. Ir šiandien, kaip prieš daugelį šimtmečių, graikai skina alyvuoges, spaudžia aliejų. Jame kepa mėsa, žuvis, juo gardina daržoves: ne tik skanu, bet ir sveika.

Mėsos valgiams gaminti graikai mieliausiai renkasi avieną ar veršieną. Paukštienos ir kiaulienos valgo mažiau. Mėsą paprastai kepa kepsninėse ar ant iešmų, dažniausiai ant atviros ugnies, supjaustytą nedideliais gabalėliais. Graikijoje populiarūs smulkiai pjaustytos ar maltos mėsos patiekalai, smulkinta mėsa įdarytos daržovės (baklažanai, pomidorai ir kt.) ar dolma – graikiški balandėliai, kuriems gaminti vietoje kopūstų naudojami vynuogių lapai.

Labai mėgstami įvairūs apkepai su daržovėmis. Bene populiariausias yra musaka – maltos mėsos, baklažanų, pomidorų, svogūnų ir sūrio apkepamas su bešamelio padažu. Graikai valgo daug šviežių daržovių: pomidorų, cukinijų, aguročių, saldžiųjų paprikų. Jos patiekiamos su alyvuogių aliejumi, alyvuogėmis, fetos sūriu.

Graikija – jūrų šalis, tad nieko nuostabaus, kad čia gali rasti įvairių šviežios žuvies bei jūrų gėrybių patiekalų. Graikai žuvis valgo keptą, troškintą, sūdytą, marinuotą.

Žuvis paprastai ruošama su žolelėmis, alyvuogių aliejumi ir citrinų sultimis. Mėgstamiausios prieskoninės žolelės – mėtos, čiobreliai, raudonėliai, rozmarinai.

Graikiški desertai – tradiciniai rytietiški gardumynai: pyragėliai su migdolais, sirupu ir medumi (baklavos), švieži, džiovinti ar cukruoti vaisiai. Graikai mėgsta žolelių arbatą, saldžią kavą, o karštuoju metų laiku – šaltą kavos kokteilį (frapę).

ŠEFO UŽRAŠAI

Graikiškas alyvuogių aliejus žymus visame pasaulyje dėl savo išskirtinės kokybės, skonio ir naudingų maistinių savybių. Tyrime alyvuogių aliejuje gausu oleino rūgšties, naudingo širdžiai ir kraujagyslėms. Įdomu tai, kad daugiausia alyvuogių aliejaus pasaulyje pagamina Ispanija ir Italija, tačiau graikiškas aliejus yra gausiai eksportuojamas ir į šias šalis. Teigiama, kad kiekvienas graikas per metus sunaudoja vidutiniškai 26 litrus alyvuogių aliejaus! Ypač tyras, pirmo spaudimo aliejus yra maistingas ir išskirtinio skonio, jį rekomenduojama naudoti salotoms, šaltiems užkandžiams gardinti. Kepti tinkamas rafinuotas alyvuogių aliejus.





Keptos dorados su sviestu

Midijos su petražolėmis ir citrinomis

4 porcijos

Reikės:

- 2 kg šviežių midijų
- 1 šaukšto šviežiai maltų juodųjų pipirų
- ½ stiklinės smulkintų šviežių petražolių
- 2 citrinų
- 2–3 česnako skiltelių
- ¼ stiklinės alyvuogių aliejaus
- ½ kepalą duonos (čiabatos arba kitokios)

Midijas nuplauti po tekančiu vandeniu. Peiliu nuvalyti paviršių ir pašalinti visus nešvarumus bei barzdeles. Jei sunku nuvalyti, galima tai daryti virtuviniu metaliniu šveistuku. Gerai nuplauti nuvalytą paviršių. Į gilų puodą arba keptuvę supilti aliejų ir įdėti 1–2 česnako skilteles. Pakepinti 1–2 minutes; česnakai neturi patamsėti. Išėmus česnakus į puodą dėti nuvalytas midijas ir tuojau pat uždengti. Kepti ant vidutinės kaitros, kartais papurtant puodą, kol midijos prasiskleis (5–10 minučių, priklausomai nuo kaitros ir midijų dydžio). Duoną supjaustyti riekelėmis ir paskrudinti keptuvėje, orkaitėje arba grilyje. Duonos riekutes įtrinti česnako skiltele (jei mėgstate). Petražoles susmulkinti. Atsivėrus midijoms nuimti puodą nuo kaitros, supilti pipirus ir smulkintas petražoles, uždėti dangtį ir papurtyti puodą, kad pipirai ir petražolės pasiskirstytų. Midijas patiekti su skrudinta duona ir į keturias dalis supjaustytomis citrinomis.

Keptos dorados su sviestu

2 porcijos

Reikės:

- 2 vidutinio dydžio doradų
- 150–180 g kambario temperatūros sviesto
- 4 skiltelių česnako
- 4 griežinėlių citrinos
- druskos pagal skonį
- maltų juodųjų pipirų pagal skonį

Į sviestą sutraiškyti česnakus, įdėti druskos ir pipirų. Viską išmaišyti ir gerai ištepti išdarinėtą doradą iš vidaus ir iš išorės. Į kiekvienos žuvies vidų įdėti po 2 griežinėlius citrinos. Kepti apie 15 minučių ant netiesioginės kaitros grilio arba 15–20 minučių 200 °C temperatūros orkaitėje.



Prancūziški morengai su citrininiu padažu

2 porcijos

Morengams reikės:

- 3 didelių kiaušinių baltymų
- ½ šaukštelio citrinų rūgšties
- ½ šaukštelio vanilinio cukraus
- ¼ šaukštelio druskos
- 1 stiklinės miltelinio cukraus

Įdarui reikės:

- 1/7 stiklinės kukurūzų krakmolo
- 1 stiklinės šalto vandens
- 1 stiklinės cukraus
- ¼ šaukštelio druskos
- 3 kiaušinių trynių
- 1 šaukšto nutarkuotos citrinos žievelės
- 6 šaukštų citrinų sulčių
- 2 šaukštų sviesto

Paruošti morengus: atšaldytus kiaušinių baltymus plakti švariame, sausame inde. Šiek tiek paplakus suberti citrinų rūgštimi, vanilinį cukrų bei druską ir plakti iki standžių putų. Palaipsniui berti miltelinį cukrų ir nenustoti plakti, kol jis ištirps. Atidėti penktadalį baltymų masės į šaldytuvą.

Kepimo indą iškloti kepimo popieriumi. Iš likusios baltymų masės suformuoti storus blynelius ir padaryti nedideles duobutes jų viduryje (ten vėliau dėsite įdarą). Kepti 200 °C temperatūroje su ventiliatoriumi 25–35 minutes. Morengai turi apdžiūti, bet neparuoduoti. Atvėsinti.

Pagaminti įdarą: puode sumaišyti krakmolą, vandenį, cukrų ir druską iki vientisos masės ir šildyti maišant, kol beveik užvirs, atsiras smulkių burbuliukų ir masė sustirštės. Masę šiek tiek atvėsinti, tuomet vėl dėti šildyti, po vieną mušti trynius intensyviai maišant ir šildant. Dėti dalį sviesto, vėl trynį ir vėl sviesto, kol bus viskas sudėta.

Viso proceso metu intensyviai maišyti ir masės neperkaitinti, kad nesutrauktų trynio. Supilti citrinų sultis ir tarkuotą žievelę. Gerai išmaišyti ir atšaldyti. Įpilti kremą į morengų „dubenėlius“, plonai aptepti viršų atidėta baltymų mase ir dėti 5 minutes pakepti į 250 °C įkaitintą orkaitę su ventiliatoriaus funkcija. Išimti, kai morengų viršus pasidarys sausas.



Paelija

2–3 porcijos

Reikės:

- 200–250 g vištienos filė
- ¼ svogūno
- 2–3 česnako skiltelių
- 50–100 g čiorizo dešros
- 1 stiklinės ryžių
- ½ paprikos
- 8–10 tigrinių krevėčių
- druskos pagal skonį
- malty juodųjų pipirų pagal skonį
- 1 šaukštelio rūkytos paprikos miltelių
- 2½ stiklinės vištienos sultinio arba vandens
- žiupsnelio šafrano
- aliejaus kepti
- citrinos ir saujos petražolių patiekti

Supjaustyti svogūną kubeliais, o česnaką smulkiai sukaptoti. Vištienos filė supjaustyti 3 cm dydžio kubeliais, čiorizo dešrą – griežinėliais. Paelijos arba gilioje keptuvėje įkaitinti aliejų ir 1 minutę kepti svogūnus ir česnakus. Įdėti vištieną ir kepti, kol pakeis spalvą. Tada įdėti dešrą, pagardinti rūkyta paprika, pipirais ir kepti 3 minutes. Supilti vištienos sultinį, užvirti, įdėti druską ir šafraną. Skonis turėtų būti sūresnis, nei tikėtų valgyti. Pilti ryžius mažais kiekiais, paskleidžiant juos po visą keptuvę. Nemaišyti (jei norite pakoreguoti masę, nestipriai pajudinkite keptuvę už rankenos). Virti ant didesnės kaitros 5 minutes. Ant viršaus sudėti kubeliais pjaustyta papriką ir tigrines krevetes, sumažinti kaitrą ir virti 10 minučių, kartais pajudinant keptuvę. Sultinys turi beveik visai susigerti, bet neišgaruoti. Keptuvę uždengti folija ir virtuviniu rankšluosčiu ir palikti 5–7 minutėms. Patiekti su petražolėmis ir citrina.

Troškintos jaučių uodegos (rabo de toro)

4–6 porcijos

Reikės:

- 1 kg jaučių uodegų
- 14 česnako skiltelių
- 2 laurų lapų
- 500–700 ml raudonojo vyno
- 1 paprikos
- 2 svogūnų
- 2 morkų
- 100 g poro
- 3–4 vidutinio dydžio pomidorų
- 4 šaukštų kvietinių miltų
- 1 rozmarino šakelės
- malty juodųjų pipirų pagal skonį
- druskos pagal skonį
- alyvuogių aliejaus kepti

Jaučių uodegas rekomenduojama laikyti šaltame vandenyje 2–3 valandas, po to apdžiovinti ir supjaustyti 5 cm dydžio gabalėliais. Įtrinti pipirais, apvolioti miltais ir apkepinti keptuvėje gerai įkaitintame aliejuje. Apkepintus gabaliukus sudėti į troškinimo indą arba kepimo formą. Morkas nuskusti, stambiai supjaustyti ir apkepinti keptuvėje, kur kepė mėsa. Sudėti pusžiedžiais pjaustytus svogūnus. Viską kepti apie 5 minutes. Sudėti žiedais pjaustytus porus, skiltelėmis pjaustytus pomidorus ir juostelėmis pjaustyta papriką. Trumpai apkepinti. Visas daržoves perdėti į indą su apkepintomis jaučių uodegomis. Sudėti laurų lapus, rozmarinus, nuluptus česnakus ir pasūdyti. Visą užpilti vynu ir uždengti dangčiu arba folija. Kepti 200 °C temperatūros orkaitėje 2–2,5 valandas. Mėsa turi tapti minkšta ir lengvai atsiskirti nuo kaulo. Patiekti su mėgstamu gamyru ir po kepimo likusiu padažu.

Izraelietiška kiaušiniė (shakshouka)

4 porcijos

2 česnako skiltelių
40 ml aliejaus
1 svogūno
1 saldžiosios paprikos
1 pomidoras
250 g pomidorų tyrės
½ šaukštelio saldžiosios paprikos miltelių
½ šaukštelio raudonėlių
¼ šaukštelio bazilikų
¼ šaukštelio kumino
druskos pagal skonį
maltų juodųjų pipirų pagal skonį
4 kiaušinių

Česnakus ir svogūną susmulkinti mažais kubeliais. Česnakus pakepinti aliejuje, tada pridėti svogūnus ir pakepinti, kol suminkštės. Papriką išvalyti, supjaustyti juostelėmis ir sudėti į keptuvę ant svogūnų. Kepant pamašyti. Pomidorą perpjauti į 4 dalis, nupjauti odelę ir supjaustyti nedideliais kubeliais. Į keptuvę sudėti pomidorą, supilti pomidorų tyrę, įberti druskos, pipirų ir prieskonių. Gerai išmaišyti ir sumažinus kaitrą palikti troškintis 15 minučių. Troškini keptuvėje išmaišyti ir įmušti į troškinių masę kiaušinius. Nemašyti. Pasūdyti, uždengti keptuvę dangčiu ir kepti nemašant, kol kiaušiniai iškeps (apie 7–9 minutes). Patiekti su batonu.

Saldus plovas

6 porcijos

Reikės:
1 morkos
1 svogūno
100 ml aliejaus
½ šaukštelio maltos kalendros
½ šaukštelio maltų juodųjų pipirų
50 g sviesto
½ šaukštelio ciberžolės
¼ stiklinės razinų
¼ stiklinės džiovintų spanguolių
¼ stiklinės abrikosų
500 g *basmati* ryžių
keleto migdolų branduolių ir pistacijų

Morką supjaustyti šiaudeliais. Svogūną susmulkinti kubeliais. Keptuvėje įkaitinti aliejų ir pakepti svogūną, kol suminkštės. Tada sudėti morkas ir pamašyti. Apkepti apie 4 minutes. Sudėti prieskonius, išmaišyti ir sudėti sviestą bei ciberžolę. Po to sudėti nuplautus džiovintus vaisius (jei abrikosai dideli, juos pasmulkinti). Išmaišyti ir kepti 10 minučių.

Iš keptuvės viską perdėti į puodą ir pripilti vandens, kad apsemtų. Virti ant mažos kaitros 10 minučių. Tada sudėti nuplautus ryžius, nemašyti, o tik paskirstyti paviršiuje. Jei reikia, pripilti vandens, kad šiek tiek apsemtų. Pasūdyti, įberti niešutus, puodą uždengti ir ant mažos kaitros virti 20–25 minutes. Baigus virti viską išmaišyti.



Saldus plovas

Salotos su traškia vištiena

4 porcijos

Traškiai vištienai reikės:

700 g vištienos filė

2 kiaušinių

120 g kukurūzų krakmolo

1 šaukštelio kepimo miltelių

1 šaukštelio sezamų sėklų

½ stiklinės aliejaus kepti

Salotoms reikės:

½ nedidelio pekininio kopūsto gūžės

½ raudonojo kopūsto

2 šaukštelių sezamų aliejaus

¼ šaukštelio druskos

Pagaminti traškią vištieną: vištienos filė supjaustyti vidutinio dydžio gabaliukais. Išplakti kiaušinius. Kukurūzų krakmolą ir kepimo miltelius sumaišyti atskirame inde. Merkti vištienos gabaliukus į kiaušinių plakinį, tuomet į kukurūzų ir kepimo miltelių mišinį ir apkepti gerai įkaitintame aliejuje. Aliejaus turi būti daugiau, kad šiek tiek apsemtų. Iškeptus gabaliukus, kol karšti, apibarstyti sezamų sėklomis.

Pagaminti salotas: pekino salotas ir raudonąjį kopūstą susmulkinti norimo dydžio gabalėliais, sudėti į dubenėlį, užberti druskos, apšlakstyti sezamų aliejumi ir išmaišyti. Pateikti lėkštėje, ant salotų išdėliojus traškias vištienos gabalėlius. Šalia pateikti sojų padažo.

Sausainiai su sezamų sėklomis

4 porcijos

Reikės:

200 g sviesto arba margarino

160 g cukraus

1 šaukštelio vanilinio cukraus

2 kiaušinių

400 g miltų

1 šaukštelio kepimo miltelių

1 šaukštelio druskos

200 g sezamų sėklų

Pagaminti tešlą: kambario temperatūros sviestą arba margariną išsukti su cukrumi ir vaniliniu cukrumi iki purumo, įmaišyti kiaušinius. Miltus ir kepimo miltelius išsijoti į dubenį, įberti druskos ir pamažu gerai išminkyti su cukraus bei riebalų mase. Padėti šaltai 30 minučių.

Iš atvėsintos tešlos sukočioti 4 maždaug 15 cm ilgio ritinius, juos suvynoti į maistinę plėvelę ir padėti į šaldytuvą 2 valandoms, kad sukietėtų. Tuomet ritinius aštriu peiliu supjaustyti 1 cm storio skridinėliais. Vieną jų pusę įspausti į sezamų sėklas.

Indą, kuriame kepsite, iškloti kepimo popieriumi, sudėti sausainius sezamų sėklomis į viršų ir dėti kepti į iki 180 °C įkaitintą orkaitę. Kepti apie 15 minučių, išimti ir atvėsinti.



Salotos su traškia vištiena