

# WIZYTA NA RYNECZKU W LEPTOKARII



# LEPTOKARIA

**Leptokaria to miejscowość w Grecji w regionie Macedonia Środkowa licząca 3700 ludzi. Leży ona nad Morzem Egejskim. W ciągu dnia można tu poopalać się i odpocząć na plaży. Jest to miejscowość idealna dla miłośników sportu gdyż można uprawiać tam sporty wodne i plażowe. Leptokaria leży u podnóży słynnego Olimpu w pobliżu Parku Narodowego góry Olimp. Co wtorek odbywa się tam Targ na którym można kupić świeże owoce warzywa i składniki do ulubionych potraw.**



**Jedzenie dla Greków jest bardzo istotną częścią ich życia. Kochają jeść i dzielić się jedzeniem z innymi. Jest to raj dla wegetarian ponieważ dużo potraw nie zawiera mięsa można mieć pewność, że w tym kraju nigdy nie będziesz głodny. W tradycyjnej kuchni greckiej wykorzystuje się przeważnie lokalne świeże składniki m.in.: owoce morza, pomidory, oliwa z oliwek a także różne rodzaje mięs i ryb. Dania w tym kraju są niezwykle aromatyczne, zdrowe, kolorowe i pełne świeżych i suszonych ziół**

**FASOLAKIA ΦΑΣΟΝ'AKIA (GREEN BEAN STEW)**



**To tradycyjne danie kuchni greckiej składające się z zielonej fasolki, pomidorow i aromatycznych przypraw.**

**-ZIELONEJ FASOLKI**

**-POMIDORÓW**

**-ZIEMNIAKÓW**

**-OLIWI**

**-NATKI PIETRUSZKI**

**-PAPRYKI**

**-MARCHEWKI**

**-CEBULI**

**-CZOSNKU**

**DO  
PRZYGOTOWANIA  
FASOLAKII  
POTRZEBUJEMY:**























# **FASOLAKIA** Φασολάκια (**Green Bean Stew**)

## **Składniki:**

- 600 g świeżej zielone fasolki szparagowej
- 50ml dobrej jakości oliwy z oliwek
- 1 duża posiekana cebula
- 3-4 pomidory, obrane ze skóry i posiekane
- 2-3 ziemniaki
- 2 ząbki czosnku
- 2 papryki
- 2 marchewki
- 100 ml wody
- sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki natki drobno posiekanej pietruszki

## **Sposób przygotowania:**

- 1. Fasolkę płuczemy pod bieżącą wodą i obcinamy końcówki.**
- 2. Na głębokiej patelni lub w garnku rozgrzewamy oliwę i dodajemy cebulę, czosnek, pokrojone w kostkę ziemniaki, drobno pokrojoną marchewkę, pokrojoną paprykę, fasolę oraz pomidory.**
- 3. Dolewamy trochę wody, przyprawiamy i dusimy pod przykryciem na średnim ogniu przez około 40 minut.**
- 4. Pod koniec możemy zdjąć pokrywkę, aby odparował nadmiar wody i pozostał tylko gęsty pomidorowy sos. Tuż przed zdjęciem z ognia posypujemy danie posiekaną natką pietruszki i gotowe.**





**Ryneczek okazał się być urokliwym miejscem.  
Bawiliśmy się świetnie robiąc zdjęcia produktów z  
których stworzona jest nasza potrawa - Fasolakia.  
Każdy z nas zakupił greckie przysmaki którymi  
poczęstujwmy naszych bliskich gdy wrócimy do domu.  
Każdemu kto będzie w Grecji polecamy wybrać się na  
taki rynek ! Spróbować tutejszych smakołyków i  
zrobić zakupy !**



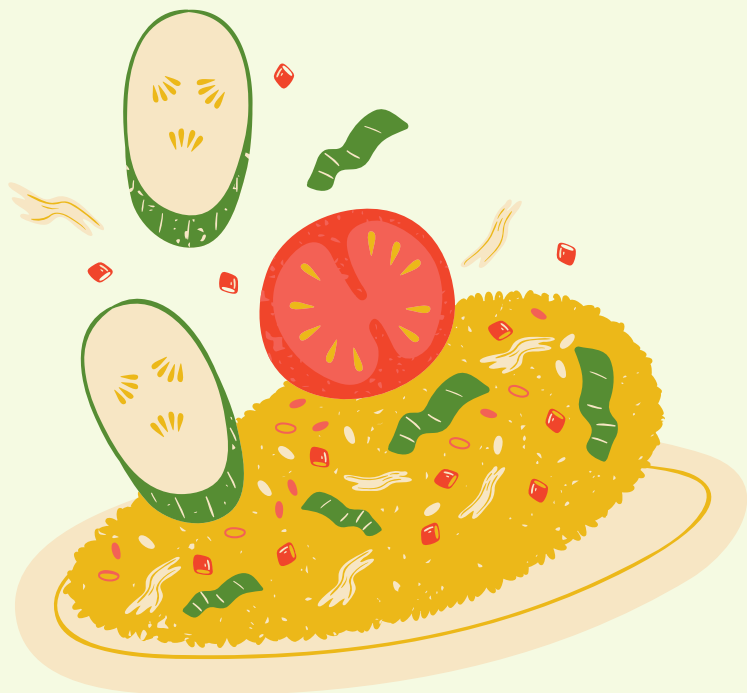
**Maria Labak**

**Weronika Wysowska**

**Oliwia Ortyl**

**Nikola Ciołek**

**Izabela Kołtun**



**DZIĘKUJEMY WSZYSTKIM**

**ZA UWAGĘ !**

