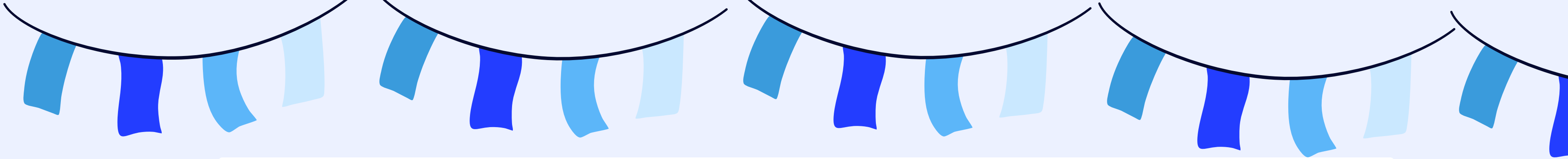


A stylized illustration of a Greek market scene. At the top, a string of blue and light blue bunting hangs across the frame. On the left, a man with dark hair, wearing a light blue short-sleeved shirt and a tan apron, stands behind a wooden stall. The stall has a brown awning and displays various items, including a green bowl and some round pastries. On the right, a woman with dark hair, wearing a blue dress with a white patterned collar and black sandals, stands next to a wooden stall. She is holding a large blue and white checkered shopping bag and has her right hand raised as if gesturing. The stall behind her has a brown awning and displays a tray of colorful flowers. The background is a light blue gradient.

# GRECKI RYNECZEK

LEPTOKARIA



**Grecy kochają jeść i kochają karmić innych.  
To jest jedno z tych miejsc, w którym masz  
gwarancję, że nigdy nie będziesz głodny.  
W tradycyjnej kuchni greckiej wykorzystuje się  
głównie świeże, lokalne składniki, tak jak owoce  
morza, bakłażany, pomidory, oliwa z oliwek, sok  
z cytryny, różne rodzaje ryb i mięsa, a także  
ziarna. Dania są aromatyczne, pełne świeżych  
i suszonych ziół!**



## **Nasze zadanie do wykonania:**

- 1. Przetłumaczyć nazwy głównych składników  
na język polski**
- 2. Zdobyć przepis na potrawę**
- 3. Podczas wizyty na targu znaleźć i zrobić sobie  
selfie z podstawowymi składnikami dań**

# απακάς- groszek



# Ντομάτες-pomidory



# Πιπέρι-ραργυκα



# Καρότο-marchewka



# Πατάτες-ziemniaki





# Κρεμμύδι-cebula



# Σκόρδο-czosnek



# ελαιόλαδο-oliwa



# Przepis na Arakas laderos (Αρακάς λαδερός)

to tradycyjny przepis na zielony groszek w oliwie



# Przepis na Arakas laderos (Αρακάς λαδερός)

1. W garnku rozgrzewamy 1/4 szklanki oliwy, dodajmy 500 g zielonego groszku i pokrojone warzywa (1 cebula, 2 marchewki pokrojone w kostkę, 2 ziemniaki pocięte w ćwiartki).
2. Smażymy przez 3-4 minuty, po czym solimy, doprawiamy pieprzem, wlewamy znów 1/4 szklanki oliwy, 2 starte pomidory, 1 łyżkę koncentratu oraz wlewamy 2 szklanki wody.
3. Doprowadzamy do wrzenia, po czym zmniejszamy płomień, przykrywamy i dusimy przez 35-40 minut.
4. Na 10 minut przed końcem duszenia dodajemy posiekany koperek (pół wiązki). Podajemy na ciepło.

καλή όρεξη  
Smaczne go!

Autorki:

Milena Gancarz

Viktora Socha

Julia Staroń

Aleksandra Sobuś

Karolina Mikołajek

ILO w Dębicy

