



Specjały kuchni greckiej okiem turysty

Czyli jak zjeść lokalnie,
smacznie i tanio.



Kuchnia Grecka bogata jest w wiele pysznych potraw, które stosunkowo są łatwe w przygotowaniu, a składniki łatwo dostępne w korzystnych cenach na lokalnym targu. Podczas naszej podróży po Grecji jednym z naszych zadań było znalezienie składników do danej nam potrawy na targu w Leptokarii, gdzie mieszkańcy lokalnych miasteczek zaopatrują się w świeże produkty w każdy wtorek. Było to bardzo interesujące doświadczenie, podczas którego doświadczyliśmy serdeczności i uprzejmości Greków.

Jemista

Czyli warzywa faszerowane
specjalnym farszem.



Główne składniki potrzebne do przygotowania tej potrawy to:

- pomidory
- papryka odpowiednia do faszerowania
- ryż
- cebula
- czosnek
- mięta pieprzowa
- pietruszką
- bazylią
- oliwa z oliwek



Z niektórymi produktami udało nam się zrobić selfie.



Sposób przygotowania

Według bardzo miłej pani z targu jako pierwsze – należy podsmażyć na oliwie z oliwek drobno pokrojoną cebulkę.

Następnie na patelnię należy dodać czosnek, miętę pieprzową oraz pietruszkę.

Pokroić pomidory oraz dodać ryż do wydrążonej wcześniej papryki.

Wszystko razem zapiec, i gotowe.

PODSUMOWANIE

Jemista jest bardzo prostym oraz szybkim daniem dla wegetarian, ale nie tylko.



DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ

przygotowały
Natalia Wyłonas
Magda Pluta
Olga Pociask
Klaudia Czerwińska