

GÖRÖG GASZTRONÓMIAI ÉS FŐZŐKURZUS GREEK GASTRONOMY AND COOKING COURSE

CITROMOS CSIRKELEVES

10-12 személy részére

Hozzávalók:
 20 csirkemell filé
 2,5 dl tejszín
 1 csomag petrezselyemzöld
 1 db citrom
 1 tojás
 só, bors
 rizs

Mossa meg a rizst, csepegtesse le, majd sós vízben főzze puhára.

Kockázza fel a csirkehúst, sózza, borsozza, majd lassú tűzön főzzön belőle levest. A tejszínt adja a tojássárgájához, majd állandó keverés mellett öntse óvatosan a csirkelevesbe. Citrommal ízesítve, főtt rizzsel tálalja. A tetejére szórjon friss petrezselyemlevelet.

CHICKEN SOUP WITH LEMON

10-12 servings

Ingredients:
 20 chicken breast fillet
 250 ml cream
 1 pk parsley
 1 lemon
 1 egg
 Salt, pepper
 Rice

Wash the rice, drain and cook. Set aside, while preparing the soup.

Cut chicken breasts into cubes, season to taste with salt and pepper. Put the meat and water into a large saucepan and cook until meat is softened. Mix the cream and the egg yolks, then add carefully to the soup stirring continuously. Add lemon. Serve with lemon wedges and rice. Sprinkle with fresh parsley leaves.

TÖLTÖTT SZŐLŐLEVELEK (DOLMADÁKIA)

A dolmadákia - vagy dolmades - vitathatatlanul a görög konyha egyik legismertett étele. A töltött szőlőlevelek igen sokoldalúak, és a töltelékre vonatkozó receptek széles skálán mozognak - szabad utat engedve a képzeletnek - ezáltal könnyű az előételt követő fogásoknak megfelelően kiválasztani a töltelék fajtáját. A frissen elkészített dolmadákia különleges élményt nyújt: amikor felvágja, a még gőzölgő, rizsből, mazsolából, és dióból készült töltelékkel a kelet lehelletként árad a fűszerek és fűszernövények illata. Olívaolajban elrakva a dolmadákia viszonylag hosszú ideig megőrzi minőségét, és érdemes mindet megenni, mivel hidegen is kiválóak, amikor a szőlőlevél és a töltelék íze összeérnek.

*40 dkg rizs
 2 citrom leve
 extra szűz görög olívaolaj
 1 köteg finomra vágott mogorórhagyma
 2 köteg finomra vágott menta
 6 köteg finomra vágott petrezselyem
 75 dkg tengervízben vagy olajban tartósított szőlőlevél
 só, és friss őrölt feketebors*

Mossa meg a rizst, adja hozzá a citromlevet, egy kevés olívaolajat, hagymát, kaporot és petrezselymet (tegye félre a kapor és a petrezselyem szárait) ízesítse sóval és borssal, alaposan keverje össze, majd tegye félre és hagyja állni 2-3 óra hosszan. Egy edényben forraljon fel egy kevés vizet, és áztassa be a leveleket, majd alaposan öblítse le őket, eltávolítva a tengervíz sójának nagyrészét. Finoman törölgesse le a szőlőleveleket konyhai papírtörölvél. A sérült leveleket tegye félre. A puha, sértetlen leveleket a sima felületükkel lefelé helyezze a munkafelületre.

Egy kevés rizst helyezzen a levél szár felőli részére, és hajtsa rá a szarát, hogy az részben lefedje a rizst. Majd

STUFFED GRAPE LEAVES (DOLMADÁKIA)

The appetizer dolmadákia, or dolmades, is without question one of the best known dishes in Greek cuisine. Stuffed grape leaves, also known as vine leaves, are very versatile, and the recipes for the filling so varied, that the imagination knows no bounds, and it is easy to choose a filling to suit the courses that are to follow. Freshly prepared dolmadákia become a special experience when you cut into them and the filling of rice, raisins, and nuts is still steaming, wafting the scents of the herbs and spices over you like a breath of the Orient. Preserved in olive oil, dolmadákia can be made to keep for quite a long time, and it is worth using them all up, 'because they are delicious cold as well, when all the flavors of the filling and the grape leaf have intermingled.

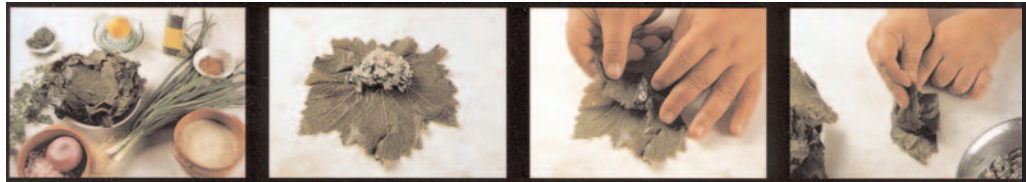
*2 cup/400 g rice
 Juice of 2 lemons
 Greek extra virgin olive oil
 1 bunch scallions, finely chopped
 2 bunches mint, finely chopped
 6 bunch flat leaved parsley, finely chopped
 16 lbs/750 g grape leaves preserved in oil or brine
 Salt and freshly ground black pepper*

Wash the rice and put in a pan, add lemon juice, a little olive oil, onions, dill, and parsley (set aside the stalks of the dill and parsley), season with salt and pepper, mix thoroughly, and leave to stand for 2-3 hours. Boil some water in a pan, and soak the leaves, then thoroughly rinse to remove much of the salty flavor of the brine. Gently pat the leaves dry with paper towels. Set aside any damaged leaves. Lay the soft undamaged leaves smooth side down on the work surface. Place a small amount of rice at the stalk end of the leaf and fold the stalk over it, so that the rice is partly covered. Then roll the leaf one more turn firmly over the rice, so that it is completely surrounded by the leaf. Fold the sides of the leaf into the mid-

a levelet óvatosan hajtsa rá még egyszer a rizsre, hogy azt teljesen beborítsa. A szőlőlevél széleit hajtsa a közepe felé, és forgassa a levelet tovább a vége felé. Szórja a kapor és petrezselyem szárait az edény aljára, és takarja le a sérült szőlőlevelek egy részével. Helyezze rá szorosan egymás mellé a töltött szőlőleveleket, koncentrikus körök formájában. Hintse meg sóval és borssal, öntsön rá 800ml vizet és egy kevés olívaolajat, és takarja le a maradék sérült levelekkel. Helyezzen 4-5 tányért a dolmadákia-ákra megakadályozandó, hogy a főzés során kinyíljanak. Közepes lángon addig főzze, amíg az összes víz el nem forr, a rizs pedig megpuhul. Tálalja hidegen vagy melegen.

dle and continue rolling toward the end. Spread the dill and parsley stalks over the base of a pan, and cover with some of the rejected leaves.

Tightly pack the filled grape leaves on top, arranged in concentric circles. Sprinkle with salt and pepper, pour over 3 1/4 cups/800 ml water and some olive oil, and cover with more of the rejected leaves. Use 4 or 5 plates to press the dolmadákia, to prevent them from coming open during cooking. Cook over a medium heat until all the water has been absorbed and the rice is soft. Serve hot or cold.



1. A fűszereket felaprítjuk és összekeverjük a tölték többi összetevőjével, majd rövid időre beáztatjuk.

2. Ettől a tölték összetapad, és nem hullik darabokra, amikor a szőlőlevélre helyezük.

3. A levél begöngyölésekor fontos, hogy a levelek "ujjait" behajtsuk.

4. A levél a töltéket szorosan körbetekeri.

1. The herbs are chopped and mixed with all the other ingredients for the filling, then left to steep for a short time.

2. This helps the filling to stick together so it does not fall to pieces when placed on the grape leaf.

3. When rolling up the leaf, it is important to fold in all the "fingers" of the leaf as you go along.

4. The filling is now firmly encased and the grape leaf is rolled up tightly from the broad end toward the tip.



5. Ha az összes dolmadákia is teljesen be van tekerve, a szőlőlevél és töltéke szilárd kis csomagocskát alkot.

6. Ezt követően a dolmadákia-kat pakolja egy mély edénybe – szorosan egymás mellé – hogy a levelek nyitott fele lefelé mutasson.

7. Tányérokkal nyomja le a dolmadákia-t majd a megadott mennyiségű vízzel és olívaolajjal öntse le annyi vízzel, hogy elfedje.

8. A főzés során a víz elpárolog az olívaolaj pedig egy fényes bevonatot képez a dolmadákia-n.

5. When each of the dolmadákia is fully rolled up, the grape leaf and its filling have become a firm little parcel.

6. Then the dolmadákia are tightly packed into a deep pan, with the open ends of the leaves underneath.

7. Press the dolmadákia down with plates, and pour over the exact amount of water and the olive oil.

8. After cooking, the water has been absorbed, and the olive oil forms a shiny film on the dolmadákia.

Phone: 341-7001
Fax: 345-0777
e-mail: fc@culinaris.hu
www.culinaris.hu

CULINARIS – FOOD CLUB
H-1076 BUDAPEST,
HUNYADI TÉR 7.
10 MAY 2006

BRIÁM

Párolt zöldségek okrával

50 dkg apró, friss okra
125 ml ecet
50 dkg hámozott, szeletelt burgonya
1 szeletelt zucchini
1 szeletelt padlizsán
2 csíkokra vágott paprika (sárga és piros)
3-4 hámozott, kockákra vágott paradicsom
2 durván felvágott hagyma
1 evőkanál apróra vágott menta
250 ml extra szűz görög olívaolaj
só
frissen őrölt feketebors



BRIÁM

Stewed vegetables with okra

1 lb/500 g small, fresh okra
1/2 cup/125 ml vinegar
1 lb/500 g potatoes, peeled and sliced
1 zucchini, sliced
1 eggplant, sliced
2 bell peppers (yellow and red) cut in strips
3-4 tomatoes, peeled and diced
2 onions, roughly chopped
1 tsp fresh mint, finely chopped
1 cup/250 ml Greek extra virgin olive oil
Salt
Freshly ground black pepper

Mossa meg az okrát, vágja ki a szárát és csepegtesse le. 30 percig pácolja egy sós-ecetes tálban. Melegítse elő a sütőt 180 °C-ra. Keverje össze a paradicsomokat a többi zöldséggel. Szárítsa meg az okrát, és adja a

Wash the okra, remove the stalks, and drain. Marinate for 30 minutes in a bowl with salt and vinegar. Preheat the oven to a temperature of 350 °F (180 °C). Mix the potatoes with the remaining vegetables. Drain the

zöldségekhez. Keverje hozzá a mentát, olívaolajat, só és a borsot majd öntse egy tűzálló edénybe. Töltsön vizet a zöldségre, majd az előmelegített sütőben főzze 90 percig.

KROKÓSKORDO

Sáfrányos fokhagyma

4 gerezd fokhagyma
 15 szál sáfrány

Melegítse elő a sütőt 180 °C-ra. Hámozza meg a fokhagymát, és a sáfránnyal együtt helyezze egy megkent konyhai fóliára. Hajtogasson a fóliából egy csomagot, és addig süssse az előmelegített sütőben, amíg a fokhagyma meg nem puhul, majd törje krémé a fokhagymát.

Szorosan lezárt üvegben, hűtőben tárolva a sáfrányos fokhagyma sokáig friss marad. Szószok izgalmasabbá tételéhez, illetve kenyérré kenve előételként ajánljuk.



Preheat the oven to 350 °F (180 °C). Peel the garlic and lay it with the saffron on a piece of greased kitchen foil. Fold the foil into a parcel and bake in the preheated oven until the garlic has become quite tender. Finally crush the garlic to form a cream.

Stored in a tightly closed jar in the refrigerator, saffron garlic will keep for a comparatively long time. It can be used to improve sauces or served on bread as an appetizer.

REVÍTHIA

A fűszerekkel, paradicsomszószban főzött csicseriborsót leggyakrabban meleg előételként fogyasztják, de a főtt csicseriborsókat hidegen, salataként elkészítve is tálalhatják.



REVÍTHIA

Chickpeas (garbanzo beans) in tomato sauce, cooked with herbs, are mostly served as a hot appetizer. As a variation, you can also have boiled chickpeas served cold and prepared like a salad.

TZATZÍKI

Uborkás, fokhagymás joghurt

1 apró, kemény, hámozott, durván lereszelt saláta-uborka
 50 dkg joghurt
 3 gerezd préselt fokhagyma
 2 evőkanál vágott menta
 2 evőkanál extra szűz görög olívaolaj
 1 evőkanál fehérborecet
 só
 vágott menta a díszítéshez

Sózsa meg a lereszelt uborkát, és néhány percig hagyja vízben állni, majd óvatosan nyomkodja ki belőle a vizet. Keverje össze a joghurtot és a reszelt uborkát egy tálban. Törje össze a fokhagymát, és adja a keverékhez. Keverje össze a mentát, az olívaolajat és a fehérborecetet, majd sóval ízesítse. Legalább 30 percig – de inkább néhány órára – tegye a hűtőbe. Tálalás előtt szórja meg egy kevés vágott mentával. A tzatziki általában kenyérral szolgálják fel előételként, de roston sült és grillezett ételekhez is kiváló.



TZATZÍKI

Yogurt with cucumber and garlic

1 small, firm salad cucumber, peeled and coarsely grated
 2 cups/500 g yogurt
 3 cloves garlic, crushed
 2 tbsp chopped mint
 2 tbsp Greek extra virgin olive oil
 1 tbsp white wine vinegar
 Salt
 Chopped mint for garnishing

Salt the grated cucumber, allow to stand in water for a few minutes, then gently press out the water. Mix the yogurt and the grated cucumber in a bowl. Crush the garlic and add to the mixture. Mix in the mint, olive oil and white wine vinegar and add salt to taste. Refrigerate for several hours or at least for 30 minutes. Before serving, sprinkle with a little chopped mint. Tzatziki is usually just served with bread as an appetizer, but it also goes well with any roast or grilled food.

MELITZANOSALATA

Padlizsánkrém

1 kg padlizsán
3 gerezd préselt fokhagyma
60 ml extra szűz görög olívaolaj
borecet az ízesítéshez
1 köteg apróra vágott petrezselyem
1/2 apró kockákra vágott spanyol paprika
1 apró paradicsom, negyedekre vágva
só

Melegítse elő a sütőt 180 °C-ra. Mossa meg a padlizsánt, alaposan szárítsa meg, majd egy rácson helyezze a sütőbe. Gyakori forgatás mellett addig süsse, amíg a bőre enyhén meg nem ég, a belseje pedig puha nem lesz. Vegye ki a padlizsánokat a sütőből, öblítse le hideg vízzel, és haladéktalanul hámozza meg. A padlizsánt vágja apró darabokra, tegye egy tálba, és keverje hozzá a tört fokhagymát. Adjon hozzá sót és csepegtesse hozzá az olívaolajat, majd állandó kevergetés mellett ízesítse fehérborecettel és petrezselyemmel. Ha a puré nem elég finom, menjen át rajta rövid ideig burgonyanyomóval. Sóval fűszerezze. Rendezze el a krémet egy tálon, és apró kockákra vágott spanyol paprikával és paradicsomnegyedekkel díszítse. A padlizsánkrémet leggyakrabban más előételekkel együtt szolgálják fel friss fehér kenyérral és egy pohár ouzo-val. Tipp: a borecet helyett használhat citromlevet is.

GALAKTOBOÚREKO

Tejes sütemény

4 dl tej
30 dkg réteslap
20 dkg olvasztott vaj
3 tojás
2 tojássárgája
10 dkg cukor
7,5 dkg búzadara
egy vaníliarúd magvai

A sziruphoz

30 dkg cukor
2 dl víz
1 evőkanál citromlé
1/2 teáskanál vaníliakivinat

Melegítse elő a sütőt 190 °C-ra. Forralja fel, majd hagyja lehűlni a tejet. Béllejen ki egy kb. 20 x 30 centiméteres tepsit sütőpapírral és szórja meg liszttel. A tészta felét helyezze el a tepsiben, úgy, hogy a széleken bőven hagy átfedést. Ezt az "alapot" bőségesen kenje meg olvasztott vajjal.

Egy tálon a tojásokból, a tojássárgából, és a cukorból verjen habot, és fokozatosan keverje hozzá a búzadarát, a vaníliamagvakat, és a tejet. Folyamatos kevergetés mellett addig melegítse ezt a keveréket, ameddig krémesse nem kezd válni. Ezt követően azonnal vegye le a tűzhelyről, és keverje hozzá 100g vaját. Öntse a töltelék a már előkészített tepsibe, fedje le a meglévő tésztaalapokkal, hajtsa rá az alapról megmaradt átfedéssel, és kenje meg ezt a "tetőt" is vajjal. Egy éles késsel – lehetőleg nyomás kifejtése nélkül – szeletelje fel, majd helyezze a tepsit az előmelegített sütőbe.

MELITZANOSALATA

Eggplant purée

2 lb/1 kg eggplant
3 cloves garlic, crushed
4 tbsp Greek extra virgin olive oil
Wine vinegar to taste
1 bunch flat leaved parsley, finely chopped
1/2 pimento, finely diced
1 small tomato, quartered
Salt

Preheat the oven to 350 °F (180 °C). Wash the eggplants, dry well, and place on a rack in the oven. Bake until the skin is slightly burnt and the inside is quite soft, turning frequently. Remove the eggplants from the oven, rinse with cold water and peel immediately. Cut the eggplant into small pieces, place in a bowl, and stir in the crushed garlic. Add salt and stir in the olive oil, a drop at a time. Add wine vinegar to taste and the parsley, stirring continuously. If the purée is not yet fine enough, work over it again briefly with a masher. Add salt to taste. Arrange the purée on a plate and decorate with the diced pimento and tomato quarters. Eggplant purée is usually served with other appetizers and with freshly baked white bread and a glass of ouzo! Tip: Lemon juice can be used instead of wine vinegar.

GALAKTOBOÚREKO

Milk cake

1 2/3 cups/400 ml milk
10 oz/300 g phyllo pastry (from supermarkets or Greek or Turkish delicatessens)
1 cup/200 g melted butter
3 eggs
2 egg yolks
A scant 1/2 cup/100 g sugar
A generous 1/2 cup/75 g (wheat) semolina
Seeds of one vanilla bean

For the syrup:

1 1/3 cups/300 g sugar
1 scant cup/200 ml water
1 tbsp lemon juice
1/2 tsp vanilla extract

Preheat the oven to 375 °F (190 °C). Bring the milk to a boil and allow to cool. Line a baking pan about 8 x 12 inches (20 x 30 centimeters) with baking parchment and dust with flour. Arrange half the pastry in the tin, allowing plenty of overlap all round. Brush this base generously with melted butter.

In a pan, beat the eggs, egg yolks, and sugar to a foam, and gradually add the semolina, vanilla seeds, and the milk. Heat the mixture just enough for it to begin to go creamy, while stirring continuously. Remove from the heat immediately, and mix in 1/2 cup (100 g) butter. Pour the filling into the prepared pan, cover with the remaining sheets of pastry, fold the overlap from the base down onto it, and brush this lid with butter as before. With a sharp knife (if possible without pressing), cut into portions and place the tin in the preheated oven. After 15 minutes,

15 perc után csökkentse a hőmérsékletet 160 °C-a, és süsse további 30 percig a süteményt, amíg aranybarna színűvé nem válik. Eközben állandó kevergetés mellett forralja fel a cukorból, vízből, citromléből, és vaníliakivonatból készült szirupot. Ezt a szirupot csepegtesse a süteményre, mikor az még meleg.

Tipp: a phyllo tészta nagyon gyorsan kiszárad, ezért azokat a lapokat, amelyekkel épp nem dolgozik helyezze két konyharuha közé, majd ezeket takarja le egy harmadik, előzetesen megnedvesített, és kicsavart konyharuhával/törülközővel. A kész süteményt tilos letakarni, mivel a réteges tészta latakarva nem marad ropogós!

reduce the temperature to 320 °F (160 °C) and bake for a further 30 minutes, until the cake begins to turn a golden brown color.

Meantime, boil up the syrup of sugar, water, lemon juice and vanilla extract, stirring continuously. Drizzle over the milk cake while this is still warm.

Tip: phyllo pastry dries out very quickly, so while you are working, lay the sheets you are not using between two kitchen towels, and cover with a third towel that has been previously moistened and well wrung out.

The finished cake must not be covered, otherwise the flaky pastry will not remain crisp!



1. A sütőformát bélelje ki liszttel megszórta sütőpapírral, majd erre helyezze el az egyes réteslapokat.

1. First line the baking pan with floured baking parchment, then with individual sheets of phyllo pastry.



2. Az alpnak körben túl kell lógnia a tepsiszélein. Kenje meg a tésztát vajjal mielőtt ráhelyezi a krémet.

2. The base must overlap the sides of the pan all round. Brush the pastry with butter before putting in the cream.



3. Takarja le a maradék tésztával, az alap széleit hajtja rá, és kenje meg vajjal.

3. The base must overlap the sides of the pan all round. Brush the pastry with butter before putting in the cream.



4. Egy éles, vékony kés segítségével darabolja fel, anélkül, hogy túl nagy nyomást gyakorolna.

4. Cut in pieces with a thin, sharp knife, without using too much pressure.



5. Öntse az előkészített vanília szirupot a süteményre, miközben hagyja, hogy a sütemény amennyire csak lehet beszívja azt.

5. Pour the prepared vanilla syrup over the baked cake, allowing it to be absorbed as much as possible.

Tel.: 341-7001
 Fax: 345-0777
 e-mail: fc@culinaris.hu
www.culinaris.hu

CULINARIS – ÍZ AKADEÉMIA
 1076 BUDAPEST,
 HUNYADI TÉR 7.
 2006. MÁJUS 10.