



# **Рецепты с «Фетакса»**

	Название блюда	«Фетакса»	Основные ингредиенты
1	Фаршированные овощи (Гемиста)	Классическая в рассоле	Болгарский перец, киноа, черри, руккола
2	Запеченные томаты с Фетаксой (Буюрди)	Классическая в рассоле	Томаты, лук, перец, оливковое масло
3	Овощное рагу по-гречески (Бриам)	Классическая в рассоле	Кабачок, баклажан, картофель, болгарский перец, томаты
4	Томатный суп с Фетаксой	Классическая в рассоле	Томаты, лук, вода, базилик
5	Греческий стритфуд (Гирос)	Классическая в рассоле	Пита, баранина, огурец, болгарский перец, черри, зелень
6	Утренний омлет с Фетаксой	Классическая в рассоле	Яйца, шпинат, зелень
7	Арбуз с Фетаксой (летний салат)	Классическая в рассоле	Арбуз, мята (огурец / ягода)
8	Рулетики из баклажана с Фетаксой	Классическая в рассоле	Баклажаны, помидор, зелень
9	Тосты с авокадо и Фетаксой	Классическая в рассоле	Хлеб, авокадо, гранат
10	Блинчики с начинкой по-гречески	Классическая в рассоле	Шпинат, блины, вяленые помидоры
11	Идеальный греческий салат	Идеально для салата	Черри, огурец, болгарский перец, маслины, листья салата
12	Средиземноморский салат из чечевицы	Идеально для салата	Чечевица, шампиньоны, кукуруза, черри
13	Теплый салат из пенне и овощами	Идеально для салата	Пенне ригате, стручковая фасоль, зелень, черри
14	Свекольный салат	Идеально для салата	Свекла вареная, орешки
15	Сытный булгур с Фетаксой и овощами	Идеально для салата	Булгур, огурец, помидор
16	Витаминный салат с тыквой и Фетаксой	Идеально для салата	Тыква, руккола, грецкий орех
17	Сладкий салат с инжиром и Фетаксой	Идеально для салата	Инжир, руккола, орех пекан
18	Шашлычки с овощами (Сувлаки)	Идеально для салата	Курица, нарезка свежих овощей, маслины
19	Сладкий салат с клубникой с Фетаксой	Идеально для салата	Салатные листья (корн или шпинат), клубника, орешки
20	Запеченный сибас (или лосось) с греческим салатом	Идеально для салата	Сибас / лосось, салатный лист, черри, лук, маслины, огурец
21	Греческий пирог со шпинатом и Фетаксой	Идеально для салата	Шпинат, тесто

# Блюдо 1

## Блюдо:

Фаршированные овощи (Гемиста)

## Ингредиенты:

- «Фетакса» в рассоле — 1 упаковка
- Киноа — 100–150 г
- Сладкий перец — 3 шт.
- Лук — 1 шт.
- Сливочное масло — 2 ст. ложки
- Фарш — 150 г
- Соль по вкусу
- Перец чёрный молотый по вкусу
- Растительное масло — 1 ст. ложка
- Руккола — 1 пучок

## Рецепт:

1. Киноа отварить 15 минут, остудить.
2. Болгарский перец разрезать на половинки, удалить семечки. Часть половинок измельчить, часть — оставить целыми.
3. Мелко нарезанный лук прижарить в сливочном масле. Затем добавить и обжарить фарш с измельчённым сладким перцем, приблизительно 7–8 минут.
4. Перемешать киноа с обжаренным фаршем и луком. Начинку посолить, поперчить по вкусу.
5. Нафаршировать половинки перца. Сверху посыпать крошкой «Фетакса» в рассоле. Выложить заготовки на смазанный растительным маслом противень.
6. Запекать 20–25 минут при температуре 180–200 °С.

## Интересный факт:

Название овощного блюда «Гемиста» буквально переводится с греческого как «фаршированный». Это одно из самых популярных блюд в Греции, имеющее тысячи вариаций. Чаще всего фаршируют перцы и помидоры. Однако также можно встретить фаршированные цуккини, баклажаны и даже сладкий репчатый лук. Сама начинка зависит только от ваших предпочтений! Мясо, крупы, овощи, сыр, фрукты и ягоды — для гемисты нет строгих правил.



## Блюдо 2

### Блюдо:

Запеченные томаты с Фетаксой (Буюрди)

### Ингредиенты:

- 1 упаковка «Фетакса» в рассоле
- Сладкие помидоры «Черри» или спелые томаты
- Зубчик чеснока
- Кинза
- Специи по вкусу (отлично подойдет Чили перец, молотые красный/черный перцы)
- Рафинированное оливковое масло

### Рецепт:

1. В середину формы кладем цельный брусок «Фетакса» в рассоле. Помидоры порезать половинками и выложить вокруг сыра.
2. Обильно полить оливковым маслом. Добавить специи и чеснок по вкусу. Форму поставить в духовку, разогретую до 180–200 градусов на 15–20 минут. Определите готовность, когда «Фетакса» зарумянится сверху.
3. Подавать к столу с мелко рубленой кинзой и свежим хлебом.

### Интересный факт:

Слово Буюрди первоначально означало письменный приказ о сборе налогов от чиновника Османской империи. Сегодня так называют официальный документ, пришедший из налоговой инспекции.

Ну а, третье значение слово Буюрди — традиционное блюдо северной греческой кухни с острым, пряным вкусом.



## Блюдо 3

### Блюдо:

Овощное рагу по-гречески (Бриам)

### Ингредиенты:

- Кабачок — 1 шт.
- Баклажан — 1 шт.
- Картофель — 1 шт.
- Болгарский перец — 1/2 шт.
- Помидор — 1 шт.
- Чеснок — 3 зубчика
- Сушеный орегано — 1 ч.л.
- Оливковое масло — 100-150 мл.
- Фетакса в рассоле — 1 упаковка
- Петрушка — 1/2 пучка
- Соль по вкусу

### Рецепт:

1. Порезать кубиками перец, баклажан, картофель и кабачок.
2. В миске смешать раздавленный чеснок, орегано и оливковое масло. Овощи посолить и полить заправкой.
3. Поставить в разогретую духовку на 20 минут при 200 градусах.
4. Добавить помидор и запекать еще 20 минут.
5. Затем посыпать блюдо зеленью, крошками «Фетакса» в рассоле и поставить запекаться еще на 20 минут.

### Интересный факт:

Бриам — классическое греческое рагу с оливковым маслом. Это по-настоящему летнее блюдо, где ингредиентами могут быть любые овощи с грядки. Бриам напоминает французский рататуй, но отличается особенностями приготовления. Овощи запекаются в духовке без дополнительного обжаривания, что сохраняет в них больше витаминов.



## Блюдо 4

### Блюда:

Томатный суп с Фетаксой и базиликом

### Ингредиенты:

- Фетакса в рассоле — 100 г;
- Помидоры — 1 кг;
- Лук — 1 шт.;
- Чеснок — 1-2 зубчиков;
- Кедровые орешки — 10 г;
- Масло оливковое — 2 ст. л.;
- Базилик сушеный — 1 ч.л.;
- Розмарин рубленый — 1 ч.л.;
- Сахар — 1 ч.л.;
- Вода — 0,5 л.;
- Соль — по вкусу;
- Перец черный молотый — по вкусу

### Рецепт:

1. На помидорах сделать крестообразные надрезы. Залить кипятком на 5 минут и очистить кожицу.
2. На разогретом оливковом масле пассировать измельченный лук в течение минуты. Добавить измельченный чеснок, травы, помидоры, соль и перец. Жарить около 10 минут.
3. Влить воду и довести до кипения. Добавить немного сахара.
4. Готовую смесь пюрировать блендером. При подаче посыпать крошкой «Фетакса» в рассоле, положить листики базилика и кедровые орешки.

### Интересный факт:

Греческий томатный суп напоминает холодный испанский гаспачо. Однако томатный суп-пюре закрепился за средиземноморской кухней и теперь стойко ассоциируется со вкусом Греции. В традиционном супе всегда используются мясистые томаты, оливковое масло, пряности и чеснок. Ну а, главная частичка Греции в нашей версии, конечно же, — соленый, нежный сыр «Фетакса».



## Блюдо 5

### Блюдо:

Греческий стритфуд (Гирос)

### Ингредиенты:

- Пита – 1 штука
- «Фетакса» в рассоле
- Болгорский перец – 1 половинка
- Огурцы – 1 шт
- Зеленый базилик – по вкусу
- Филе баранины – 325 г
- Помидоры Черри – 75 г
- Соль, перец – по вкусу
- Натуральный йогурт – 4 ст. ложки
- Мята – пара листиков

### Рецепт:

1. Баранину посыпать солью с перцем по вкусу, обжарить на сковороде с маслом и отправить в духовку запекаться до готовности (15–20 минут). Готовую баранину остудить и нарезать тонкими ломтиками против волокон.
2. Подготовить начинку: разрезать помидоры Черри на половинки, нарезать ломтиками огурец и болгарский перец, помыть листики базилика. Смешать все со свежим лимонным соком и 2 столовыми ложками оливкового масла.
3. Обжарить питу на сухой сковороде или слегка разогреть в духовке. Начинить ломтиками мяса, овощами и крошками сыра «Фетакса».
4. Подавать с соусом дзадзики. Для соуса: очистить половину огурца, очень мелко нарезать. Смешать в блендере с йогуртом, свежим лимонным соком, давленным чесноком, солью (четверть чайной ложки) и черным перцем (четверть чайной ложки). Взбивать 1 минуту, а затем добавить порубленную мяту.

### Интересный факт:

Гирос происходит от греческого слова «gheereezo», что означает «поворачиваться». Это связано со способом приготовления мяса для блюда. Большое количество слоев нанизываются на вращающийся вертел, а с него отрезаются тонкие сочные кусочки для наполнения питы.

Гирос впервые прибыл в Грецию в 1922 году вместе с переселенцами из Малой Азии (современная Турция). После Второй мировой войны гирос начал путешествовать на запад, следуя за греками. А когда лавки с гиросом начали появляться по всей Европе, в Штатах и Австралии, блюдо приобрело статус любимого стрит-фуда во всем мире.



## Блюдо 6

### Блюдо:

Утренний омлет с Фетаксой

### Ингредиенты:

- «Фетакса» в рассоле – 25 г.
- Зелень
- Шпинат – 200 г.
- Зелень (лук зеленый) – 1 небольшой пучок
- Сушеный базилик – 1/2 г.
- Масло оливковое – 2 шт.
- Яйца – 3 шт.
- Перец – 1/2 г.
- Соль – 1/2 г.

### Рецепт:

1. Помыть и потушить шпинат 3 минуты.
2. Яйца смешать с солью, перцем, специями. Взбить смесь венчиком и влить в сковороду к шпинату.
3. Покрошить «Фетакса» в рассоле, добавить в омлет.
4. Снять сковороду с огня, дав омлету несколько секунд потомиться.
5. Посыпать готовый омлет рубленой зеленью.

### Интересный факт:

Утро — лучшее время для витаминного заряда. О пользе яиц и шпината знает каждый, а вот сыр фета содержит витамины группы B и D. В 100 г феты содержится суточная норма кальция и фосфора, а также треть нормы цинка. Благодаря наличию живых бактерий, продукт способствует нормализации микрофлоры кишечника.





## Блюдо 7

### Блюдо:

Летний салат из арбуза с Фетаксой

### Ингредиенты:

- Арбуз – 150 г
- «Фетакса» в рассоле – 40 г
- Мята – 1 веточка
- Масло оливковое – 10 мл
- Перец черный – по вкусу
- Сок лимонный – по вкусу или лайма

### Рецепт:

1. Вырезать мякоть арбуза, очистить от семечек. Нарезать мякоть кубиками или небольшими кусочками.
2. Фету раскрошить вилкой.
3. Мяту нарезать очень мелко, несколько листиков отложить для декора. Вместо мяты можно использовать базилик.
4. В миске смешать арбуз, фету, заправить оливковым маслом с черным перцем и лимонным соком. Блюдо присыпать рубленой мятой.

### Интересный факт:

Десерты с фетой не только очень освежающие, но и легкие! Фета содержит меньше калорий, чем многие другие виды сыра и может быть отличным дополнением к любой диете, когда употребляется в умеренных количествах.



## Блюдо 8

### Блюдо:

Рулетики из баклажана с Фетаксой

### Ингредиенты:

- «Фетакса» в рассоле – 120 г
- грецкие орехи – 70 г
- помидоры – 2 шт.
- баклажаны – 2 шт.
- масло оливковое – 1 ст.л.
- петрушка – 1 веточка

### Рецепт:

1. Помытые баклажаны разрезать на тонкие пластинки по длине овоща. Сковороду поставить на огонь и разогреть на ней 1 ложку растительного масла. Ломтики баклажанов положить на сковородку и обжарить на каждой стороне по 2 минуты до готовности.

2. Готовые баклажаны положить на бумажные полотенца, чтобы убрать лишнее масло. Помидоры помыть и вырезать из них семена. Мякоть оставить и порезать на средние бруски или толстую соломку. В чашу от блендера положить зелень, сыр «Фетакса» и 1 ложку оливкового масла.

3. Перемолоть продукты в пасту. Положить чайную ложечку получившейся пасты на каждый ломтик баклажана, добавить половинку грецкого ореха и выложить кусочек помидора. Завернуть баклажан в рулет.

4. Подавать с веточками хрустящей петрушки.

### Интересный факт:

Фета считается древнейшим сыром на земле. Способ приготовления удивительно продукта зафиксировал Гомер в поэме «Одиссея», написанной еще в VIII столетии до н.э. Герой поэмы вошел в пещеру циклопа Полифема. Внутри все горшки и бидоны были наполнены сывороткой и белой массой в молочном рассоле. «Белого взял молока половину, мгновенно заквасил, тут же отжал и сложил в сплетенные прочно корзины...», — так описывал Гомер приготовление феты.



## Блюдо 9

### Блюдо:

Тосты с авокадо и Фетаксой

### Ингредиенты:

- «Фетакса» в рассоле – 1 пачка
- Хлеб – 4 ломтика
- Авокадо – 1 шт.
- Гранат – 1 шт.
- Оливковое масло Extra Virgin – 2 ст. ложки

### Рецепт:

1. Несколько ломтиков любого хлеба положить на пару минут в духовку или тостер.
2. Достать мякоть авокадо и пюрировать с помощью вилки.
3. Выложить на подогретые хлебцы авокадо, сверху — крошки «Фетаксы» и зерна граната.
4. Сбрызнуть сверху оливковым маслом.

### Интересный факт:

Фета является не просто названием сыра, но и указанием на географическое происхождение продукта, защищённым правом Европейского Союза. Это означает, что называться Фетой на территории ЕС имеет право лишь сыр, произведённый в Греции.



## Блюдо 10

### Блюдо:

Блинчики с начинкой по-гречески

### Ингредиенты:

- Молоко – 350 мл
- Пшеничная мука – 100 г
- «Фетакса» в рассоле – 100 г
- Яйца куриные – 2 шт.
- Сахар – 3 ст.л.
- Масло для жарки – 3 ст.л.
- Соль – 1 щепотка
- Молодой горошек (по желанию)

### Рецепт:

1. Взбить пару куриных яиц с сахаром. Затем влить в миску молоко. Размешивая смесь венчиком, подсыпать небольшими порциями муку. Интенсивно помешивать так, чтобы не было комочков. Затем добавить пару столовых ложек растительного масла.
2. Поставить сковороду на огонь, добавить столовую ложку масла. Небольшое количество блинного теста распределить по сковороде. Прожарить блин с двух сторон в течение минуты.
3. Начинку из «Фетаксы» можно завернуть внутрь блинчика или намазать сверху.
4. Подавать со сладким молодым горошком.

### Интересный факт:

Слово «фета» в переводе с греческого означает «ломать». Издревле рассыпчатую фету ломали на крупные кусочки или клали в блюдо цельным бруском.



# Блюдо 11

## Блюдо:

Идеальный греческий салат

## Ингредиенты:

- Сыр «Фетакса»
- Салатные листья – 1 пучок
- Помидоры – 4 штуки
- Красный лук – 1 головка
- Огурцы – 1-2 штуки
- Маслины без косточек – 20 штук
- Свежий болгарский перец – 1 шт.
- Оливковое масло extra virgin – 4 ст. ложки
- Лимонный сок – 2 ст. ложки
- Чеснок – 1,5 зубчиков
- Сушеный орегано – по вкусу
- Морская соль – по вкусу
- Свежемолотый черный перец – по вкусу

## Рецепт:

1. В большую миску выложить дольки помидоров, нарезанный крупными кусочками огурец, тонкие кольца красного лука, тонкие полоски болгарского перца, нарезанную кубиками «Фетаксу» и маслины.
2. Подготовить соус: смешать оливковое масло, лимонный сок, измельченный чеснок, соль, перец и орегано.
3. Полить салатную смесь заправкой и посыпать сверху свежемолотым черным перцем.

## Интересный факт:

По-гречески салат звучит как "Horyatiki salada", что буквально означает «Деревенский салат». Название не случайно, ведь в состав салата входят все базовые овощи с летних грядок. Существует несколько легенд о происхождении салата. По одной из них считается, что рецепт придумал греческий эмигрант, переехавший жить в Штаты. По второй версии, салат придумал владелец таверны в Афинах, который старался быстро и сытно накормить туристов. Этот простой салат легко может быть как повседневным блюдом, так и праздничным.



## Блюдо 12

### Блюдо:

Средиземноморский салат из чечевицы

### Ингредиенты:

- Чечевица (подойдет консервированная) – 100 г
- Свежие грибы – 100 г
- Рафинированное оливковое масло – 15 мл
- Лук-шалот – 1 шт
- Сливочное масло – 1 ст. ложка
- Кукуруза консервированная – 50 г
- Сыр «Фетакса» – 150 г
- Листики шпината – 20 г
- Помидоры Черри – 5 шт.

### Рецепт:

1. Нагреть 2 чайные ложки оливкового масла на сковороде. Положить лук-шалот, грибы и щепотку соли. Жарить в течение 2-х минут, пока грибы не станут мягкими, а затем добавить сливочное масло.
2. Добавить на сковороду чечевицу, кукурузу. Чечевицу необходимо предварительно отварить или использовать консервированную.
3. Снять блюдо с огня. Сверху положить разрезанные на половинки Черри, листья шпината и кубики «Фетаксы».

### Интересный факт:

Блюда с чечевицей вышли буквально из древнегреческих мифов! Даже могучий Геракл считал, что чечевица придает телесную силу и ясность ума. Также греки отождествляют чечевицу с древнегреческим философом Диогеном. Он проповедовал аскетичный образ жизни, поэтому жил в глиняной бочке и считал себя независимым от любого влияния. А частью постоянного рациона Диогена была именно чечевица.



## Блюдо 13

### Блюдо:

Теплый салат из пенне и овощами

### Ингредиенты:

- Сыр «Фетакса» – 100 г.
- «Перья» (Пенне ригате) – 350 г.
- Стручковая фасоль – 50 г.
- Шпинат, руккола – 20 г.
- Черри – 5 шт.
- Оливковое масло – 4 ст. л.

### Рецепт:

1. Макароны хорошо отварить. Фасоль немного обжарить в оливковом масле.
2. Смешать макароны, фасоль, половинки Черри и «Фетаксу», нарезанную маленькими кубиками.
3. Сверху украсить листиками шпината и рукколы.

### Интересный факт:

Греция оправдывает статус родины сыра, занимая первое место в мире по его потреблению. Среднестатистический грек съедает 23 килограмма сыра в год. На втором месте находятся французы – 22 килограмма. Итальянцы замыкают тройку лидеров, употребляя в среднем 20 килограммов сыра на душу населения за год.



## Блюдо 14

### Блюдо:

Свекольный салат с Фетаксой (Панцаросалат)

### Ингредиенты:

- Свекла – 3 шт.
- Кедровые орешки – 10 г.
- Слатные листья – 40 г.
- Фетакса «Идеально для салата» – 200 г.

### Рецепт:

1. Очищенную свеклу завернуть в два слоя в фольгу и поставить на 1,5 часа в духовку при температуре 180 градусов.
2. «Фетаксу» для салата нарезать кубиками.
3. Кедровые орешки обжарить на сухой сковороде 2 минуты.
4. На салатные листья выложить свеклу и «Фетаксу». Все предварительно нарезать кубиками. Сверху посыпать кедровыми орешками.

### Интересный факт:

Панцаросалата — название традиционного греческого свекольного салата. Это одно из самых полезных блюд, так как свекла является отличным источником клетчатки, фолиевой кислоты, марганца, калия, железа и витамина С. Традиционный рецепт включает всего 4 ингредиента — греческий йогурт, свекла, фета и грецкий орех.





## Блюдо 15

### Блюдо:

Сытный булгур с Фетаксой и овощами

### Ингредиенты:

- Булгур – 1,5 стакана
- Сыр «Фетакса» – 100 г.
- Огурец – 1 шт.
- Помидоры – 100 г.
- Оливковое масло – 1 столовая ложка
- Лимонный сок – 2 столовые ложки
- Соль – щепотка
- Молотый красный перец – по вкусу

### Рецепт:

1. Булгур отварить в кипящей подсоленной воде до готовности (20 минут). Слить воду, остудить.
2. Помидоры Черри разрезать на четвертинки. Порезать огурец. Сыр «Фетакса» порезать кубиками.
3. Смешать булгур с овощами, сыром, оливковым маслом и лимонным соком. Приправить перцем и солью по вкусу.

### Интересный факт:

Булгур часто используется, в частности, в блюдах средиземноморской кухни. На Кипре из булгура делают традиционный «свадебный плов». А на Крите готовят «хохли ме хондро» – улитки с булгуром.



## Блюдо 16

### Блюдо:

Витаминный салат с тыквой и Фетаксой

### Ингредиенты:

- «Фетакса» для салата – 100 г.
- Тыква – 400 г.
- Руккола или листья одуванчика – 1 пучок
- Грецкий орех – 100 г.
- Сахар – 2 ст. ложки
- Масло растительное – 3 ст. ложки
- Соль – 1 щепотка

Для заправки:

- Масло растительное – 3 ст. ложки
- Бальзамический уксус – 1 чайная ложка

### Рецепт:

1. Тыкву очистить от семян, срезать кожуру. Нарезать мякоть небольшими кусочками. Выложить кусочки на противень с пергаментом. Сбрызнуть маслом, посыпать солью. Также можно добавить другие специи, например, сушеный базилик и розмарин.
2. Запекать тыкву до мягкого состояния в течение 20–25 минут при 180 градусах.
3. На сухой сковороде нагреть сахар. Как только сахар подтает, добавить грецкий орех, предварительно измельченный в крупную крошку. Орехи быстро помешивать, чтобы они приобрели карамельную оболочку.
4. Руккола промыть, снять листья со стеблей и выложить в салатную тарелку. Перемешать их с растительным маслом и бальзамическим уксусом.
5. «Фетаксу» нарезать кубиками.
6. Кубики сыра и тыквы смешать с салатными листьями. Посыпать жареными орешками.

### Интересный факт:

В семечках тыквы, как и в фете содержится аминокислота триптофан. Она необходима организму для выработки серотонина, гормона счастья! Благодаря этому салат из сладкой тыквы и феты помогает устранять невроты и снижает риск развития депрессий.



## Блюдо 17

### Блюдо:

Сладкий салат с инжиром и Фетаксой

### Ингредиенты:

- Инжира – 2 шт.
- Руккола (или любые другие салатные листья) – небольшой пучок
- «Фетакса» для салата – 100 г.
- Орехи пекан – 20 г.
- Соль и перец – по вкусу
- Лимонный сок – 1 ч. л.
- Оливковое масло – 2 ст. л.

### Рецепт:

1. Рукколу вымыть, посушить, переложить в тарелку.
2. Инжир нарезать четвертинками. «Фетаксу» нарезать кубиками.
3. Смешать сыр, салат, инжир, соль, перец и масло.

### Интересный факт:

Инжир – любимый питательный фрукт греков, который обладает большим количеством лечебных свойств. Даже август в Греции называют месяцем инжира. Именно в это время плоды становятся спелыми и сочными. Греки едят инжир круглый год в качестве закуски и добавки в салатах.



# Блюдо 18

## Блюдо:

Шашлычки с овощами (Сувлаки)

## Ингредиенты:

### Для шашлычков:

- Куриное филе – 2 шт. (500 г)
- Соль – 1 ч. л. неполная
- Смесь молотых перцев – 0,5 ч. л.
- Оливковое масло – 3 ст. л.
- Лимонный сок – 2 ст. л.
- Чеснок – 2 зубчик
- Сушеный базилик – 1 ч. л.
- Орегано (душица) – 1 ч. л.
- Сушеный розмарин – 0,5 ч. л.
- Сушеная мята – 0,5 ч. л.

### Для гарнира:

- Сыр «Фетакса»
- Нарезка свежих овощей (огурец, помидор, болгарский перец)
- Маслины
- Оливковое масло

### Для соуса дзадзики:

- Несладкий йогурт (греческий) – 200 г.
- Укроп – 4-5 веточек
- Свежий огурец – 1 шт.
- Соль и перец – по вкусу
- Чеснок – 1 зубчик

## Рецепт:

1. Маринад для шашлычков. Смешать оливковое масло и свежесжатый лимонный сок. Добавить соль, перец и сушеные травы. Пару зубчиков чеснока пропустить через пресс, также добавить в смесь. Ингредиенты тщательно перемешать.

2. Подготовить мясо для сувлаки. Куриное филе нарезать небольшими кусочками. Замариновала мясо в пряной смеси. Для этого накрыть миску пищевой пленкой и оставить при комнатной температуре мариноваться на 2-3 часа. Затем маринованные кусочки филе нанизать на шпажки. Расположить не слишком плотно, чтобы мясо прожарилось.

3. Разогреть сковороду-гриль. Выложить на сухую сковородку шашлычки и сверху сбрызнуть маслом. Обжарить со всех сторон до полной готовности. Следить, чтобы мясо не пересушилось.

4. Приготовить соус дзадзики. Для этого соединить в пиале греческий йогурт, тертый огурец, рубленый чеснок и укроп, соль и перец. Дать соусу настояться 10-15 минут.

5. Выложить шашлычки на тарелку. Дополнить гарниром из греческого салата – нарезка огурца, помидора и болгарского перца, смешанная с кусочками сыра «Фетакса». Подать к столу с соусом дзадзики.

## Интересный факт:

Сувлаки, существовали в Греции еще в 17 веке до нашей эры! Каменные инструменты, похожие на современные шампуры для барбекю, были найдены на острове Санторини, что является доказательством того, что греки наслаждались жареным на вертеле мясом на протяжении сотен лет. Даже в «Илиаде» Гомера могучий Ахиллес готовил кусочки мяса на углях.



## Блюдо 19

### Блюдо:

Сладкий салат с клубникой и Фетаксой

### Ингредиенты:

- Шпинат или любые другие салатные листья – 100 г
- Клубника – 250 г
- «Фетакса» для салата – 100 г
- Оливковое масло – 2 ст. л.
- Бальзамический уксус – 1 ч. л.
- Соль и перец – по вкусу

### Рецепт:

1. Шпинат помыть, посушить и положить в салатницу. Клубнику нарезать четвертинками. «Фетаксу» порезать кубиками.
2. Смешать в чашке оливковое масло и бальзамический уксус. Получившимся соусом заправить листья шпината. Смешать клубнику, шпинат и сыр. Соль и перец добавить по вкусу.

### Интересный факт:

Самая сладкая, крупная клубника любит солнце также, как и фета! Столетия назад, емкость с молоком выносили на солнце и ждали, пока оно прогреется до 35 градусов и свернется. Сыворотку сливали, гущу перекладывали в полотняные мешки и подвешивали в тень в тростниковых корзинах. Сегодня, в городке Салоники, до сих пор можно увидеть, как производят фету по старинным традициям.



## Блюдо 20

### Блюдо:

Греческий салат с лососем

### Ингредиенты:

#### Для лосося:

- Филе лосося – 0,5 кг.
- Соль – 3/4 ч.л.
- Перец – 3/4 ч.л.
- Орегано сушеный – 1/2 ч.л.
- Рафинированное оливковое масло

#### Для салата:

- Салат Фриссе – 250 гр.
- «Фетакса» для салата – 200 гр.
- Помидоры Черри – 300 гр.
- Огурец – 2 шт.
- Лук шалот – 2 шт.
- Оливки без косточек – 250 гр.

### Рецепт:

1. Поставить духовку прогреваться до 220 градусов. Подготовить лосось: обсушить с обеих сторон, приправить солью, перцем и сушеным орегано. Выложить кусочки на смазанный маслом противень. Поверх также смазать кусочки лосося оливковым маслом. Запекать лосось в разогретой духовке примерно 8–12 минут.

2. Подготовить основу для салата: нарезать помидоры, болгарский перец, огурцы, лук-шалот. Добавить оливки и кубики сыра «Фетакса».

3. Подготовить заправку для салата. В небольшую чашу кухонного комбайна налить оливковое масло, лимонный сок, положить чеснок, свежую мяту, орегано и паприку. Добавьте щепотку соли и черного перца. Смешать до однородного состояния.

4. Добавить заправку в салат. Перемешать. Поверх салата выложить кусочки лосося. Сверху лосось сбрызнуть заправкой для салата.

### Интересный факт:

Фета является источником кальция, которого в 100 граммах этого сыра столько же, сколько в полутора литрах молока. А наличие в фете витамина D способствует лучшему усвоению кальция.



## Блюдо 21

### Блюдо:

Открытый пирог со шпинатом и Фетаксой (Спанакопита)

### Ингредиенты:

- Шпинат – 200 г
- Яйцо куриное – 1 шт
- Молоко – 0.25 ст
- Сыр «Фетакса» – 200 г.
- Сыр твердый – 100 г
- Мука пшеничная высшего сорта – 75 г
- Масло сливочное – 50 г
- Сметана – 1 ст. л
- Масло растительное – 0.5 ст. л
- Соль – по вкусу
- Перец черный молотый – по вкусу

### Рецепт:

1. Растопить 1 столовую ложку сливочного масла в сковороде, высыпать шпинат. Тушить до мягкости 2-3 минуты.
2. Для заливки смешать 2 яйца, 1/2 стакана молока, 100 грамм натертого твердого сыра. Посолить, поперчить по вкусу. Добавить шпинат. Перемешать.
3. Сливочное масло порубить с мукой в крошку. Добавить сметану. Быстро замесить тесто. Тесто раскатать. Распределить по форме, образуя невысокие бортики.
4. Вылить начинку в форму пирога. Сверху выложить порезанный кубиками сыр «Фетакса».
5. Выпекать пирог при 170 градусах 40 минут.

### Интересный факт:

Пирог спанакопита — один из символов греческой кухни. В традиционном рецепте используются тончайшие пласты теста «фило» (в переводе «лист»), уложенные слоями и пропитанные оливковым маслом. А начинку из феты и шпината дополняют лук-порей, орехи, вяленые помидоры и приправы. Чаще пирог делают закрытым или заворачивают улиткой, что напоминает турецкий пирог испанакли.

