

CZEŚĆ!

Witaj, miło mi Cię powitać w podróży kulinarnej po kuchni śródziemnomorskiej! W tej kolekcji znajdziesz 50 przepisów, które przeniosą Cię prosto do słonecznych wybrzeży Morza Śródziemnego, gdzie aromaty świeżych ziół, oliwy z oliwek i soczystych owoców są nieodłącznym elementem kulinarnego krajobrazu.

Od włoskich specjałów, po hiszpańskie tapas, greckie sałatki z dodatkiem serów feta i oliwek, aż po wyrafinowane dania z basenu Morza Śródziemnego, ta kolekcja przepisów zapewni Ci prawdziwą ucztę dla podniebienia.

Niech te przepisy staną się dla Ciebie inspiracją do odkrywania nowych smaków, eksperymentowania z aromatycznymi przyprawami i czerpania radości z gotowania w duchu śródziemnomorskim. **Smacznego!**

Salatka grecka z krewetkami i kamut

Składniki

- 1 szklanka niegotowanych ziaren kamutu
- 1 łyżeczka soli kuchennej
- 1/3 szklanki octu winnego czerwonego
- 1/3 szklanki oliwy z oliwek
- 1 duży ząbek czosnku
- ½ łyżeczki ostrego sosu
- 300g obranych i oczyszczonych gotowych krewetek
- 6 małych ogórków
- 12 słodkich mini papryczek
- 8 małych pomidorów
- 1 mała czerwona cebula
- ½ łyżeczki pieprzu czarnego
- 120g sera feta
- 1 szklanka świeżych liści mięty
- 1 szklanka świeżych liści bazylii

Przepis

1. Do wrzącej wody dodaj nasiona kamut i łyżeczkę soli. Gotuj na lekkim ogniu przez około godzinę.
2. Odcedź i rozłóż w równą warstwę na dużej blasze do pieczenia. Pozwól ostygnąć przez 15 minut.
3. Podczas gotowania kamutu, wymieszaj ocet, oliwę, czosnek i sos chili w dużej misce. Dodaj krewetki, ogórki i mini papryczki; dokładnie wymieszaj. Przykryj i wstaw do lodówki maksymalnie na 30 minut.
4. Dodaj wystudzony kamut, pomidory i cebulę do mieszanki z krewetkami. Dopraw pieprzem i pozostałą 1 łyżeczką soli; dokładnie wymieszaj. Delikatnie wmieszaj fetę, miętę i bazylię tuż przed podaniem.

[Kup książkę](#)



Cypryjski smażony ser Halloumi

Składniki

- 1 blok sera Halloumi
- 1/4 szklanki drobno posiekanej świeżej mięty
- 1 łyżka drobno posiekanej świeżej oregano
- 3/4 szklanki klarowanego masła
- Jogurt ze skórka z cytryny
- Miód z przyprawami (według własnego uznania)
- Sól morską
- Nektarynki
- Pomidorki koktajlowe

Przepis

1. Wyczyść patelnię i dodaj klarowane masło. Podgrzej na średnim ogniu aż zacznie błyszczeć.
2. Pokrój ser Halloumi na 2 kawałki o wymiarach (1 x 1 x 3 cale) i osusz delikatnie ręcznikiem papierowym.
3. Smaż ser na patelni, obracając od czasu do czasu, aż będzie złocisty z każdej strony, przez 3 do 5 minut. Zdejmij z ognia i przełóż na talerz.
4. W miseczce wymieszaj mięte i oregano. Rozsmaruj 2 łyżki przyprawionego miodu na wszystkich stronach sera.
5. Zanurz ser w mieszance mięty, aż równomiernie się obtoczy, delikatnie dociskając, aby przylegała. Przekrój każdy kawałek sera na pół wzdłuż, aby uzyskać 4 kawałki.
6. Nałóż jogurt cytrynowy na dwie płytkie miseczki. Umieść na nim kawałki sera.
7. Rozłóż połówki nektarynek i pomidorów na serze i dookoła niego.
8. Polej równomiernie oliwą z oliwek extra vergine i posyp płatkami soli morską.
9. Podawaj natychmiast.

[Kup książkę](#)



Pieczone okonie morskie z masłem kaparowym

Składniki

- 1 kostka masła
- 1 łyżka kaparów
- 1 łyżka świeżego soku z cytryny
- 1 łyżka posiekanej świeżej natki pietruszki
- Sól
- 570g (4 szt) okoni morskich
- 1 cytryna
- 4 duże gałązki rozmarynu
- 3 łyżki oliwy z oliwek

Przepis

1. Rozgrzej piekarnik do 240°C. W średniej misce wymieszaj masło z kaparami, sokiem z cytryny i natką pietruszki; dopraw solą do smaku. Trzymaj w temperaturze pokojowej.
2. Przypraw wnętrza ryby solą według własnego uznania i wypełnij każde z nich dwoma plasterkami cytryny i jedną gałązką rozmarynu. Przypraw zewnętrzną stronę ryby solą również według własnego uznania.
3. Na dużej patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek. Dodaj dwie ryby i gotuj na dużym ogniu, aż skóra będzie brązowa i chrupiąca, obracając raz, przez około 3 minuty z każdej strony. Powtórz z dwoma następnymi rybami.
4. Przenieś ryby na blachy do pieczenia. Piecz ryby w piekarniku przez około 10 minut, aż będą właśnie ugotowane.
5. Podawaj całe ryby lub pokrojone na filety, podając masło z kaparami.

