

## **GRECIA**

### **Peperoni ripieni (Yemista)**

*dosi per 10 porzioni*

**1 kg di patate**  
**400 g di riso**  
**200 g di polpa di pomodoro**  
**10 piccoli peperoni**  
**1 cipolla**  
**prezzemolo**  
**aneto**  
**brodo vegetale**  
**olio extravergine di oliva**  
**sale**

#### **Preparazione:**

Con il riso, la cipolla, un filo d'olio, la polpa di pomodoro e il brodo preparare un risotto al dente e piuttosto asciutto.

Aromatizzare con un trito di prezzemolo e aneto; lasciare raffreddare, poi riempire i peperoni.

Accomodare i peperoni in una pirofila, aggiungere le patate sbianchite e tagliate a piccoli spicchi; condire con olio e sale e infornare a 200 °C per circa 30 minuti.

## **Polpo al riso (Ktapodhi me rizi)**

*dosi per 10 porzioni*

**1 polpo del peso complessivo di 2 kg circa**

**800 g di polpa di pomodoro fresco**

**600 g di riso**

**2 cipolle**

**3 spicchi d'aglio**

**prezzemolo**

**olio extravergine di oliva**

**sale**

**pepe**

### **Preparazione:**

pulire il polpo, metterlo in una casseruola senz'acqua e cuocerlo coperto, a fuoco basso, per 10 minuti.

Spellarlo, ridurlo a tocchetti, e raccoglierlo in una teglia di coccio insieme alle cipolle tritate, all'aglio, alla polpa di pomodoro, a una manciata di prezzemolo, completando con un pizzico di pepe, olio e tanta acqua sufficiente a coprirlo.

Lasciare stufare per 2 ore circa, coperto e a fuoco moderato.

Lessare il riso al dente, unirlo al polpo nella sua teglia, correggere di sale e infornare a 200 °C per 10 minuti circa.

## **Pomodori ripieni (Tomates yemistes)**

*dosi per 10 porzioni*

**1 kg di polpa di manzo macinata**

**10 grossi pomodori**

**10 foglie di basilico**

**1 cipolla**

**besciamella**

**alloro**

**chiodi di garofano**

**noce moscata**

**parmigiano grattugiato**

**vino bianco secco**

**olio di oliva**

**sale**

### **Preparazione:**

svuotare i pomodori della polpa, salarli e farli spurgare (conservare la polpa tolta).

Tritare una grossa cipolla, soffriggerla in un filo d'olio, quindi unire la carne macinata, rosolarla bene, sfumarla con il vino, aggiungere la polpa dei pomodori, condire con sale, chiodi di garofano, alloro, coprire e cuocere sino ad ottenere un ragù molto ristretto; distribuirlo freddo nei pomodori.

Sistemarli in una pirofila, coprirli di besciamella aromatizzata con noce moscata, spolverizzarli di parmigiano, decorare con le foglie di basilico e farli gratinare.

## **Salsa al cetriolo (Tzantziki)**

*dosi per 10 porzioni*

**500 g di yogurt greco**  
**150 g di olio extravergine**  
**3 cetrioli**  
**2 cucchiaini di aceto**  
**4 spicchi d'aglio**  
**prezzemolo**  
**sale**

### **Preparazione:**

tagliare a cubetti i cetrioli pelati e privati dei semi.  
Spolverizzarli di sale per farli spurgare, quindi strizzarli.  
Tritarli insieme ad aglio, aceto, olio e amalgamarli con lo yogurt.  
Completare la salsa con un trito di prezzemolo.

Note: questa salsa accompagna pesce o carne ai ferri.

## **Salsa di uova di pesce (Taramosalada)**

*dosi per 10 porzioni*

**200 g di uova di pesce (tipo bottarga)**

**8 fette di pancarré**

**1 limone**

**olio extravergine di oliva**

### **Preparazione:**

frullare le fette di pane già ammollate nell'acqua, insieme a olio, bottarga e succo di limone.

Note: La taramosalata ("tarama" sono le uova di pesce conservate) si serve come antipasto, guarnita con capperi, olive, prezzemolo e accompagnata da fettine di pane tostato.

## **Torta di noci (Karidopita)**

*dosi per 10 porzioni*

**150 g di zucchero**  
**200 g di mollica di pane tritata**  
**200 g di farina**  
**300 g di gherigli di noci**  
**150 ml di latte**  
**80 g di burro**  
**5 uova**  
**1 bustina di lievito per dolci**  
**cannella in polvere**  
**chiodi di garofano in polvere**  
**cognac**

### **Preparazione:**

montare il burro con lo zucchero e unire le uova.

Incorporare la farina, la mollica e il lievito in polvere, mescolando accuratamente.

Tritare le noci e unirle al composto insieme al latte.

Aromatizzare con un pizzico di cannella e chiodi di garofano, quindi unire un cucchiaio di cognac.

Versare il composto in una teglia imburrata e infarinata.

Cuocere in forno per circa un'ora a 190 °C.

Lasciar raffreddare la torta e servirla con sciroppo di zucchero aromatizzato al limone.