

# ZDRAVI KRETSKI RECEPTI



## Kuhanje z Giorgosom



**Na naslednjih straneh bova s tabo delila nekaj nama najbljubših kretskih receptov:**

- Spirulinin kruh
- Kretski polpeti – fritati (+2 omaki)
- Pandora solata (aka najboljša solata na svetu)
- Čokoladna torta z začimbami



# Spirulinin kruh



## Sestavine:

- 125 g ajdove moke
- 40 g tapiokine moke
- 15 g pecilnega praška
- 5 g sode bikarbonate
- 20 g spiruline v prahu
- 10 g chia semen (lahko tudi več, če želiš vegansko različico)
- 5g soli
- 180 ml bio mleka (navadnega, ali kokosovega)
- 2 bio jajci (za vegane čičerikina moka)
- 30 ml medu (cca 2 žlici)
- 100g kvinoje (zvečer namoči in jo potem preden jo dodaš odcedi in »posuši«)



## Priprava:

Vse sestavine zmešaj skupaj. Pekač namaži z ajdovo moko in daj pečt v segreto pečico za 45 minut na 180 stopinj – ventilacija.

Ta mmmmm kruh lahko potem ješ s sladkimi ali slanimi dodatki. Meni ga je najljubše pomakati v Giorgosovo olivno olje.



**GIORGOSOVO OLJE**, ki ga njegova družina z največjo ljubeznijo in skrbnostjo prideluje na njihovi bio kmetiji, že od leta 1770, ter je lani tudi dobilo prvo nagrado za kvaliteto na atenskem sejmu, lahko naročiš [TUKAJ](#).



Na mojo prošnjo in na prošnjo vseh, ki so poizkusili to naj okusno olje; ga Giorgos vsako leto nekaj pripelje v Slovenijo. Sicer pa ga ne prodaja, namenjen je izključno za njegovo restavracijo in družino. Nikakor, nikoli, ne želijo množične proizvodnje.

## Kretski polpeti - fritate



### Sestavine:

- ½ kg naribanih bučk (obvezno ožemi)
- 200 g feta sira ali mladega sira (katerikoli sirček uporabi)
- Koper
- Meta
- Petršilj
- Žlička kumine
- 5 žlic katerekoli brezglutenske moke
- 3 jajca (laneno seme ali čičerikina moka – 1 žlica za 1 jajce)
- Mlada čebula (samo zelen del)
- Po želji čili ali kajenski poper (Savinini polpeti imajo vedno oboje, veliko obojega :-))



### Priprava:

Sestavine zmešaš, po želji oblikuješ in pečeš na kokosovem ali olivnem olju. Polpeti se lahko preoblikujejo v burgerje, v falafle (kroglice) ...

Odlični so mrzli. Lahko jih vzameš s sabo v služno, zraven pa dodaš narezano hrustljivo zelenjavo (korenček, stebelna zelena, gomolj zelene ...) Lahko jih zaviješ v list solate ....



## OMAKI ZA POLPETE

### Pikra omaka

Grški jogurt  
2 žlički medu  
Kumina  
Po želji čili  
Kajenski poper

### Sveža omaka

Grški jogurt  
Limona  
Sol in poper  
Olivno olje

Ti omaki lahko uporabiš tudi kot preliv za solato! Ali kot preliv za zelenjavo, s katero postrežeš polpete. Nareži korenček, peteršilj, paradižnik, dodaj katerakoli sveža zelišča, ki jih imaš ... In prelij s to omako.



# Pandorina solata – aka. Najboljša solata na celem svetu



## Sestavine:

### Solata:

- Hrustljavka (zelena solata), 1 glava
- Rukola, 3 pesti
- Mlada čebula
- Koper, če je le mogoče svež, 1 šopek
- Mehka hruška
- Zeleno jabolko (Granny Smith)
- Avokado, cel, nujno zrel
- Gorgonzola
- 50 g pinjol
- 50 g orehov

### Preliv:

- 1 skodelica olivnega olja
- 1/2 skodelice jabolčnega kisa
- Sol, poper
- 2 veliki žlici gorčice (kupi takšno, ki nima belega sladkorja, se dobi v bio trgovinah ...)
- 1 velika žlica medu



## Priprava:

Hruško, jabolko in avokado narežeš na manjše koščke, zeleno solato narežeš na manjše trakce. Nasekljaš mlado čebulo ter koper, nadrobiš gorgonzolo in vse skupaj zmešaš v veliki skledi za solato.

Preliv pripraviš in zmešaš posebej, šele nato poliješ po solati, edino med lahko potem nakapaš čisto, čisto na koncu. Pred tem pa res dobro premešaj vse sestavine, s prelivom.

Ključ je v tem, da se vsi okusi prepojijo. Najbolje je mešati z roko. :-)



## Božanska čokoladna torta z začimbami

Potrebuješ model za torto, Giorgos uporablja 24 cm premer.



### Sestavine:

#### Podlaga:

- 200 g datjev (brez sladkorja) – namoči v vodi
- 200 g lešnikov
- 50 g presnega kakava
- Po želji lahko dodaš 1 žličko mace

#### Krema:

- 1, 3 l kokosovega mleka (lahko tudi 1 l mleka in 3 dcl kokosove smetane; lahko je pa vse kokosova smetana! Bolj je kokosovo mleko kremasto, bolje je ...)
- ½ kg 100% temne čokolade brez sladkorja (bio trgovine, Mercator)
- 5 žlič kokosovega sladkorja
- 1 žlička agar agarja (lahko tudi več – odvisno od tega, koliko je gosta krema, ko se kuha; ko se krema dela, moraš opaziti, da se že gosti...)
- 1 žlica ingverja v prahu
- 1-2 cimetovi palčki
- Pest nageljnovih žbic (klinčkov)
- 1 žlička vanilje v prahu ali 1 palčka
- Zvezdnati janež, 3 rožice
- (Po želji tudi kajenski poper)



## Priprava:

Sestavine za podlago v blenderju ali multipraktiku zmelješ vse skupaj, tako da nastane kremasta, trda podlaga. Kremo premažeš po pekaču za toro in jo postaviš v zamrzovalnik za 20 – 30 minut.

Sestavine za kremo zmešaj skupaj, v kozici in jo postavi na ogenj ter nežno kuhaj, dokler ne zavre. Vmes vsake toliko časa premešaj. Potem pusti, da se vse skupaj malo ohladi.

Kremo nato precede skozi cedilo (tega ne pozabi, saj je krema polna palčk in rožic :-)) ter ohladi skoraj do konca.

Šele nato ohlajeno kremo prelij po osnovi. (Če preliješ preveč toplo kremo, se bo osnova stopila ...).

