

DE BUENA MESA

27 NOVEMBER, 2011 | CREATED USING FIVEFILTERS.ORG

Receta:Ensalada griega

Receta:Ensalada griega

La cocina griega y su particular sazón guarda toda la esencia del Mediterráneo, compartiendo muchas características con las cocinas de Italia , los Balcanes , en Turquía y el Medio Oriente en general.

La cocina griega contemporánea es típicamente mediterránea , y se caracteriza por el amplio uso del aceite de oliva , cereales y pan , vino , pescado y diferentes carnes , incluyendo aves de corral y conejos.

Entre los ingredientes típicos de la cocina griega son la carne de cordero o de cerdo , aceitunas Kalamata, queso feta , hojas de uva , calabaza y yogur . Entre los postres predominan miel y frutos secos . Algunos platos se utilizan para la masa de hojaldre.

El elemento más característico y antiguo de la cocina griega es el aceite de oliva, utilizado en casi todos sus platos. Se produce a partir del olivo , muy presente en toda la región, lo que da un toque característico de la comida griega. El grano más utilizado en Grecia es el trigo , a pesar de la cebada también se cultiva. Entre las legumbres y las verduras se cultivan los tomates , las berenjenas , patatas , judías verdes , okra , pimiento y cebolla . La miel se extrae de las néctar de árboles frutales y cítricos: limón , naranja y tomillo y miel que se extrae de los conos producidos por las coníferas . La masilla , resina de color con aromas de marfil , se cultiva en la isla de Chios , situada en el Egeo .

Lo que corresponde a aliños es habitual el uso de hierbas y especias más que es común con otras cocinas mediterráneas: orégano , menta , ajo , cebolla , eneldo hojas y hojas de laurel , la albahaca , el tomillo y el hinojo . Muchas recetas griegas, especialmente en el norte, utilizamos hierbas "dulce", por ejemplo, los clavos y la canela en la cocina. Los sabores griegos a menudo se caracterizan por el uso de la menta y nuez moscada .

El terreno del país favoreció la creación de cabras y ovejas en lugar de vacas , y por lo tanto, los platos con carne de res son extraños. Platos elaborados con pescado son más comunes, especialmente en el litoral y las islas. Una variedad de quesos también se utiliza en la cocina de Grecia, algunos de los tipos se Feta , Kasserli , Kefalotyri , Graviera , Anthotyros , Manouria , Métsovon y mizithra.

La ensalada griega es una ensalada elaborada en Grecia con los ingredientes característicos de este país. La ensalada original está elaborada de tomate, pepino, pimiento y cebolla roja, todo ello con sal, pimienta negra, orégano y aliñada con aceite de oliva . A todo ello se le añaden trozos de queso feta, alcarras y aceitunas kalamata. La lechuga a pesar de lo que piensa la mayoría de la gente es muy rara en la ensalada griega. Existe una variante de ensalada que se denomina μαρούλι, "lechuga" en

lugar de ensalada y es muy distinta, consiste en lechuga, cebolla de primavera, y eneldo fresco, todo ello aliñado con aceite de oliva y vinagre o zumo de limón.

La Receta...

Ensalada Griega para seis personas.

Ingredientes

1 pimentón rojo,
1 pimentón verde
1 pimentón amarillo,
1 cebolla morada
2 pepinos,
4 tomates
250 g de queso feta en cubos de 1 cm
100 g de aceitunas sin carozo
Jugo de un limón
60 cc de aceite de oliva
Sal, pimienta y orégano al gusto.

Preparación.

Piqué los tres tipos de pimentones en tiras delgadas. Corte la cebolla morada en aros.

Parta los pepinos por la mitad a lo largo y luego haga medias rodajas delgadas. Pele los tomates y córtelos en seis partes. Reserve.

En un bol, ponga el jugo de limón, pimienta, sal y orégano. Mezcle con un batidor de mano y agregue poco a poco el aceite de oliva. Revuelva por dos minutos.

En una ensaladera, mezcle todas las verduras con el queso y las aceitunas. Aliñe con la limoneta y sirva inmediatamente.

El queso de cabra (más apropiadamente queso de leche de cabra), también llamado chèvre ('cabra' en francés) es cualquier queso hecho con leche de cabra.

En Grecia se elaboran tradicionalmente el feta, el mizithra y el anthotyros a partir de una mezcla de leche de cabra y oveja. El queso de cabra griego tiene una historia muy larga: en la Odisea, Homero alude a una mujer que remueve vino con queso de cabra para reducir su acidez.

La Receta...Queso de cabra marinado

Corte un queso de cabra de 250 g en cubos de 1 cm de diámetro. Piqué 50 g de tomates deshidratados en tiras. En un recipiente hermético, ponga el queso, el tomate, 2 ramas de tomillo, 2 de laurel, 2 de romero y 5 g de pimienta en grano. Agregue el aceite de oliva, tape y refrigere al menos 24 horas por un máximo de 4 días. Mueva el frasco al menos 1 vez cada 12 horas, para que se mezclen los sabores. Retire del refrigerador al menos media hora antes de servir.

Para aromatizar el aceite de oliva, si es de su agrado las posibilidades son muchas, pero la manera más rápida y fácil es la infusión. Para esto se deben agregar los ingredientes escogidos

al aceite y calentar todo a fuego bajo (80 °C) por media hora; este proceso se conoce como 'confitar'. Luego se deja enfriar y se filtra.

El aceite queda aromatizado. El de ajo es ideal para elaborar sofritos o sellar carnes. Para prepararlo se debe pelar una cabeza de ajo, sacarle el centro y agregar a medio litro de aceite. Tras calentarlo se deben retirar los ajos antes de enfriar y embotellar.

El aceite de azafrán, perfecto para saltear mariscos y elaborar paellas o arroces, se hace machacando 20 pistilos de azafrán y agregándolo a medio litro de aceite de oliva, para luego comenzar el proceso de calentamiento y filtrado.

El aceite de hierbas se usa, por ejemplo, para marinar carne de cordero o confitar panitas de pollo. Lo ideal es escoger hierbas frescas: tomillo, romero, laurel.

El de camarón se hace con 200 g de caparazones y se utiliza para saltear mariscos y hacer sopas. Estos son sólo algunos ejemplos, porque las mezclas posibles son infinitas y siempre darán un sello de sabor, color y aroma a todas las preparaciones.

A degustar de estas deliciosas propuestas!

Fuente

Sobremesa

Descarga la receta en formato PDF

Publicado en

- Recetas

on noviembre 26, 2011 at 20:03 Dejar un comentario

Tags: aceite, Aceite de oliva, ensalada, ensalada griega, grecia, queso, queso marinado, Recetas

El URI para hacer TrackBack a esta entrada es:

<http://debuenamea.wordpress.com/2011/11/26/recetaensalada-griega/trackback/>

RSS feed para los comentarios de esta entrada.
