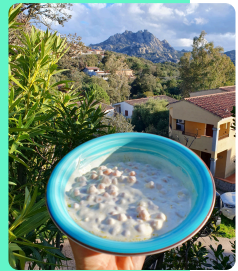


Tartalom

1. Gyors meleg vacsora, 20–30 perc alatt



2. Hideg vacsora/ saláták



3. Hordozható falatok (kirándulásra, strandra)



Gyors meleg vacsora, 20–30 perc alatt

1. Saganaki – görög fetás rák

2. Paradicsomos csicseri

3. Paradicsomos tészta

4. Pasta al limone

5. Utazós bolognai

**6. Tejszínes, prosciuttós
tészta koktélpárral**

7. Cukkinis tészta

**8. Garnélarák mézes
sárgabarackkal**



Pasta al limone

citromos, permezános
tészta



Elkészítés

Hozzávalók

- 350 g tészta
- 2 gerezd fokhagyma
- 1db citrom leve
- 40 g vaj
- 30 g reszelt parmezán
- só, frissen őrölt bors
- darabolt chili
- friss petrezselyem (ha van)

1. Forraljunk fel kb. 1,5-2 l vizet, 1 ek sóval (kevésnek tűnhet, de így jó koncentráltan keményítős lesz a víz). Belerakjuk a tésztát, ezt kb. 1 perccel mielőtt kész lenne (amikor még nagyon "al dente"), szűrjük le – de kb. 2dl-t rakjunk félre a főzővízből!
2. Közben egy serpenyőben hevítsünk olívaolajat és pirítsuk le az apróra vágott fokhagymát, amíg illatozni kezd.
3. A leszűrt tésztát a vajjal együtt azonnal forgassuk át jó alaposan a fokhagymás serpenyőben, hogy mind elolvadjon, majd folyamatosan kevergetve adagoljunk hozzá a főzővízből. A vaj és a főzővíz emulziót képez, egységes "szósszá" válik, közben a tészta készre puhul. Szórjuk bele a parmezán felét, a citrom levét, az apróra vágott petrezselymet.
4. Extra parmezánnal, aprított chilivel tálaljuk.



2-3 adag



Elkészítés:
20 perc

Dakos

görög pirítós fetával



Elkészítés

Hozzávalók

- 6 darab nagy érett paradicsom
- 4 ek olívaolaj
- 150 g feta sajt
- morzsolt oreganó
- fekete olajbogyó
- só, frissen őrölt bors
- pirítós zsemle/kenyér
(Tipp: zsemle kevésbé ázik át a paradicsom levétől)
- Friss petrezselyem (ha van)

- 1.A paradicsomokat félbe vágjuk és nagy lyukú sajtreszelőn (vagy nokedli szaggatón), a vágott felével befelé fordítva lereszeljük. A héja a kezünkben fog maradni. Ha nincs sajtreszelő, akkor nagyon apró darabokra vágjuk. A vágódeszkáról lefolyt levét félretesszük. (Ki ne öntsöd, tessék meginni!) A reszelt paradicsomot összekeverjük 2 ek olívaolajjal, sózzuk, borsozzuk.
- 2.A pirítóst meglocsoljuk olívaolajjal, rá halmozzuk a paradicsomot, morzsolunk rá jó sok feta sajtot, csipet oreganót, meglocsoljuk extra olívaolajjal. Ha van olajbogyó azt is pakolunk rá. Kevés friss petrezselyemmel is megszórhatjuk.



2-3 adag



Elkészítés:
10 perc