



*Ruud 's Kookboek*

*Griekse recepten / v2.4*

## **Inhoudsopgave.**

Chirino skordato - Grieks varkensvlees met knoflook.....	3
Fasolátha I - bonensoep.....	4
Gemista - gevulde tomaat.....	5
Grieks pitabroodje gyros.....	6
Griekse aardappelschotel met bifteki en tzatziki (airfryer).....	8
Griekse aardappelschotel met feta (slowcooker).....	10
Griekse gebakken feta met olijven en pepers.....	12
Griekse gehaktballetjes.....	13
Griekse koolsoep.....	14
Griekse lamssoep met balletjes.....	15
Griekse yoghurt dip.....	16
Griekse yoghurt met gebakken appel.....	17
Horto supal kalokariano - zomerse groentesoep.....	18
Komkommersaus.....	19
Milopita - Griekse appelcake.....	20
Oreganodressing.....	21
Scorthalia me yaourti - knoflooksaus.....	22
Soupa avgolemono - Soep met ei en citroen.....	23
Soupa lakhana - koolsoep.....	24
Souvlaki, Griekse gegrilde spiesjes.....	25
Stifado - Griekse stoofschotel (slowcooker).....	26
Suflaki.....	27
Tzatziki.....	28
Zwarte citroenolijven met ouzo.....	29
Gebruikte afkortingen.....	30

## Chirino skordato - Grieks varkensvlees met knoflook.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Griekse  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Griekse gids

### Ingrediënten

200 g boter, room-  
30 g knoflook  
200 g mosterd  
4 el olie, olijf-, Griekse,  
extra vergine  
- peper, versgemalen  
- peperkorrels  
2 kg varkensfilet (2  
grote stukken)  
- zout

### Bereiding.

Prik in de ronde stukken varkensvlees met een mes gaten.

Vul deze gaten met de teentjes knoflook en de peperkorrels.

Bestrooi het vlees aan de buitenkant met zout en versgemalen peper.

Smeer het vlees geheel in met de mosterd.

Bewaar het vlees vervolgens min. 6 uur (of liever nog een hele nacht) in de koelkast.

Leg op het vlees de in stukken gesneden roomboter en giet er de Griekse olijfolie overheen.

Laat het vlees in een oven zachtjes, op 180°C, in ongeveer 2½-3 uur gaar worden.

Keer het vlees regelmatig om, zodat het rondom bruin wordt.

### Tip:

Dit gerecht is erg lekker met bijv. een champignonsaus.

**Bereidingstijd:** 20 min.

**Grill-/oventijd:** 2½-3 uur

**Wachttijd:** min. 6 uur

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Fasolátha I - bonensoep.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Griekse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Johan Drenth, The Greek foodie

### Ingrediënten

500 g bonen, witte (1 nacht geweekt)  
- peper, versgemalen, naar smaak  
1½ el peterselie, fijngehakte  
2 el selderij, fijngehakte  
1 el tijm  
2 el tomatenpuree  
3 uien, fijngehakte  
2½ l water  
1 wortel, grote, fijngehakte  
1½ el olie, olijf-  
- zout, naar smaak

### Bereiding.

Was de bonen, giet ze af en doe ze in een grote pan.

Zet ze onder water en laat ze 2 min. koken.

Giet al het water af en doe er eenzelfde hoeveelheid schoon water bij.

Breng het aan de kook.

Voeg de uien, de wortel, 1 el peterselie, de selderij, de tijm, de tomatenpuree, de olie, zout en peper toe.

Laat dit ongeveer 1 uur sudderen tot de bonen gaar zijn.

Dien de soep heet op, gegarneerd met peterselie.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Gemista - gevulde tomaat.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Griekse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Wimpie's

### Ingrediënten

1 aardappel, fijn-  
gesneden  
1 bouillonblokje, rund-  
vlees-  
1 courgette, fijn-  
gesneden  
250 g gehakt  
1½ kp olie, olijf-  
4 paprika's  
1 peen, fijngesneden  
- peper, versgemalen  
- peterselie  
1 kp rijst  
5 tomaten, vlees-, grote  
1 ui, grote, fijngesneden  
- zout

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: 1 uur  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Was de tomaten en de paprika's; snijd aan de bovenkant het kapje eraf en bewaar het. Schep vervolgens al het vruchtvlees uit de tomaten met een lepeltje.

Was de paprika's en haal de zaadlijsten eruit. Bestrooi de tomaten en paprika's van binnen met wat zout.

Pureer het vruchtvlees van de tomaten.

Fruit de ui in 1 kop olijfolie en dan voeg dan op Een hoger vuur het gehakt erbij.

Voeg als het gehakt rul is de gepureerde tomaten toe en laat het 5 min. smoren.

Voeg het bouillonblokje toe.

Voeg de peterselie, de aardappel, de groenten en peper en zout naar smaak toe.

Kook het tot de rijst bijna gaar is.

Schep de vulling met een lepeltje in de tomaten en paprika's en zet ze in een ovenschaal zetten.

Zet de kapjes er weer op en giet de rest van de olie bij de tomaten en paprika's.

Doe 1½ kop water in de schaal en voeg een paar aardappelpartjes toe.

Bak de tomaten ca. 1 uur in de oven op 180 C.

## Grieks pitabroodje gyros.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Griekse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

#### Voor de marinade:

1 el citroensap  
2 tn knoflook, fijngehakt  
2 el olie, olijf-  
1 el oregano  
1 tl paprikapoeder  
1 mp peper, cayenne-

#### Voor de pitabroodjes:

50 g kaas, fêta-, in kleine blokjes gesneden  
4 pitabroodjes  
¼ krp sla, ijsberg-, in fijne reepjes gesneden  
400 g varkensvlees, mager, in reepjes gesneden

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten voor de marinade. Laat het vlees één nacht marineren in de marinade.

Bak de volgende dag de gyros, zonder olie of boter, in een koekenpan goudbruin.

Snijdt de pitabroodjes open.

Vul de pitabroodjes voor een deel met de ijsbergsla, gyros en fêta.

Meng alle ingrediënten voor de tzatziki tot een saus.

Serveer de tzatziki bij de pitabroodjes.

### Tip:

Lekker met een tomatensalade.

**Voor de tzatziki:**

2 el azijn  
2 tn knoflook, fijngenhakt  
½ komkommer, kleine,  
geschild en geraspt  
- peper  
250 ml yoghurt  
- zout

---

**Bereidingstijd: 30 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 438**  
**Eiwit: 34 g**  
**Koolhydraten: 44 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 14 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

## Griekse aardappelschotel met bifteki en tzatziki (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Airfryerrecepten 3

### Ingrediënten

300 g aardappelen, kriel-  
1 courgette, gele  
1 courgette, groene  
100 g kaas, feta-  
1 tl oregano, gedroogde  
1 paprika, gele  
1 paprika, groene  
1 paprika, rode  
2 uien, rode

### Voor de bifteki:

1 ei  
800 g gehakt, runder-  
2 el meel, paneer-  
1 bs munt, versgesneden  
1 tl oregano, gedroogde  
- peper, versgemalen  
- zout

### Voor de tzatziki:

5 tn knoflook  
½ komkommer  
250 g yoghurt, Griekse

### Bereiding.

Was de krieltjes en snijd ze in kleine stukjes. Zet de aardappeltjes 30 min. in koud water. Meng alle ingrediënten van de bifteki; maak er 8 burgers van en leg deze in de koeling. Snijd de komkommer fijn.

Pers de knoflook en meng deze met de komkommer door de Griekse yoghurt. Laat dit minimaal 3 uur in de koeling staan om te trekken.

Snijd alle ingrediënten van de aardappelschotel tot blokjes.

Gril het vlees in de Airfryer (7 min.-200°C).

Houd het vlees warm in de aluminiumfolie.

Bak nu de aardappeltjes in de Airfryer in 1 el olie (12 min.-200°C).

Als de aardappels bruin zijn voeg je de groentes toe en rooster die (7 min.-200°C).

Schud de groenten en de krieltjes onder het roosteren een paar keer om.

Strooi na het bakken de gedroogde oregano over de aardappelschotel.

Dien alles mooi op met de olijven en de pepers en strooi er op het laatst wat in blokjes gesneden feta overheen.

**Ingrediënten (vervolg):**

**Voor de garnering:**

- olijven, zwarte en groene
- pepertjes, groene
- tomaatjes, zongedroogde

---

**Bereidingstijd: 10-15 min.**

**Airfryertijd: ± 25 min.**

**Grill-/oventijd: - min.**

**Wachttijd: 3 uur**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**w/v suikers: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**w/v onverzadigd: - g**

**w/v verzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Groente: - g**

**Zout: - g**

---

## Griekse aardappelschotel met feta (slowcooker).



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Griekse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Sabine Koning

### Ingrediënten

800 g aardappelen, in stukken  
100 g feta, verkruimeld  
2 el gyroskruiden  
400 g kippenfilet, in reepjes  
1 tl komijn, gemalen  
1 tl knoflookpoeder  
1 el munt, verse, fijngehakt  
50 g olijven, zwarte, zonder pit  
1 tl oregano  
1 paprika, rode, in blokjes  
- peper, versgemalen  
1 el peterselie, verse, fijngehakt  
1 tl tijm

### Bereiding.

Doe de aardappelen samen met de komijn, de oregano, het knoflookpoeder, de tijm, een snuf peper en een snuf zout in een kom en schep dit even goed om.

Kruid de kip met de gyroskruiden en doe die samen met de gekruide aardappelen, paprika, olijven, munt, peterselie en ui in de pot van de slowcooker.

Gaar de aardappelschotel 2½ uur op 'High' of 5 uur op 'Low'.

Verkruimel de laatste 10 min. de feta over het gerecht.

**Ingrediënten vervolg:**

1 ui, rode, in halve  
ringen  
- zout

---

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v verzadigd: - g  
w/v onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

---

## Griekse gebakken feta met olijven en pepers.



**Menugang:** Brunch-,  
lunchgerecht  
**Keuken:** Griekse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Samen aan tafel

### Ingrediënten

1 citroen  
1 pl kaas, feta-  
2 tn knoflook  
2 el olie, olijf-  
100 g olijven, groene,  
grote  
2 tk oregano  
1 tl peper, chili-  
145 g pepers, groene  
250 g tomaatjes,  
cherry-  
1 ui, rode

1 ovenschaal 20 x 15 cm

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Snijd de ui in blokjes.  
Snijd de citroen in halve partjes.  
Hak de knoflook grof.  
Ris de oregano van de takjes en hak die grof.  
Knip de tomaat in kleinere takjes en leg ze in de schaal.  
Bestrooi het geheel met chilipeper en schenk er de olie over.  
Bak de feta 20 min. in de oven.

### Tip:

Lekker met een salade of brood.

12

**Bereidingstijd:** 40 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 405  
**Eiwit:** 9 g  
**Koolhydraten:** 9 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 38 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Griekse gehaktballetjes.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Boodschappen.nl

### Ingrediënten

1 ei, losgeklopt  
100 feta, verkruimeld  
500 g gehakt, runder-  
1 tn knoflook, geperst  
4 el meel, paneer-  
2 el munt, fijngehakt  
2 el olie, olijf-  
2 tl oregano, gedroogde  
2 el peterselie,  
fijngehakt  
2 uien, rode, gesnipperd

### Voor de tzatziki:

½ citroen, rasp en sap  
van  
1 tn knoflook, geperst  
½ komkommer, grof  
geraspt  
2 el munt, fijngehakt  
2 el olie, olijf-  
250 ml yoghurt, Griekse

### Bereiding.

*Bij een Griekse maaltijd kunnen Griekse gehaktballetjes niet ontbreken! Serveer ze met een Griekse salade, pitabrood en natuurlijk heel veel tzatziki.*

Kneed het gehakt met het ei, de ui, de feta, de knoflook, de peterselie, de munt, de oregano en het paneermeel.

Rol balletjes van het mengsel.

Verhit de olie en bak hierin de balletjes goudbruin en gaar.

Meng intussen de ingrediënten voor de tzatziki. Serveer de balletjes met de tzatziki.

### Tip:

Lekker met pitabrood.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Griekse koolsoep.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Griekse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Boodschappen, Coöp, Dekamarkt

### Ingrediënten

2 aardappelen, middelgrote, in blokjes  
1 l bouillon, groente- (van blokjes)  
2 tn knoflook  
1 kool, witte, kleine (ca. 700 g)  
1 laurierblaadje  
3 el olie, olijf-  
2 tl oregano, gedroogd  
- peper, versgemalen  
15 g peterselie, platte  
1 bl tomatenblokjes (à 400 g)  
1 ui  
2 wortels  
- zout

### Bereiding.

Halveer de kool en verwijder de harde stronk uit het midden.  
Snijd de helften in dunne repen.  
Schil de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes.  
Snijd ook de wortels in kleine blokjes.  
Snipper de ui en snijd de knoflook fijn.  
Verhit de olie in een grote soeppan op een middelhoge vuur.  
Fruit de ui en de knoflook 3 min. tot ze glazig zijn.  
Voeg de kool, de aardappelen en de wortels toe en bak alles samen 5 min.  
Voeg de bouillon samen met de oregano, de tomatenblokjes en de laurier toe.  
Breng de soep aan de kook en laat die 25 min. zachtjes koken op een lage stand tot de groenten zacht zijn.  
Snijd de peterselie fijn.  
Roer  $\frac{3}{4}$  van de peterselie door de soep.  
Breng de soep op smaak met zout en versgemalen peper.  
Serveer de soep in diepe borden of kommen en garneer ze met de rest van de peterselie.

### Tip:

Voeg een scheutje citroensap toe voor een fris accent.

**Bereidingstijd:** 40 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 279  
**Eiwit:** 8 g  
**Koolhydraten:** 39 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 9 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 1 g  
**Vezels:** 9 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 3,7 g

## Griekse lamssoep met balletjes.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Astrid Veltman, Receptenplein.nl

### Ingrediënten

#### Voor de bouillon:

2 tn knoflook  
2 lamsschenkels (à ±250 g)  
3 laurierblaadjes  
2 el olie, olijf-  
1 el peperkorrels  
1 tk rozemarijn, verse  
250 g soepgroenten, grofgesneden  
2 tomaten, in vieren  
1 ui

#### Voor de vulling:

1 citroen, rasp van  
500 g courgettes  
1 eidooier  
75 g feta, Griekse  
250 g gehakt, lams-  
2 tn knoflook, fijn-  
gesneden  
- peper, versgemalen  
250 g soepgroenten, fijne  
1 tl tijm, gedroogde  
1 ptj yoghurt, Griekse  
- zout

### Bereiding.

Verhit de olie in een grote pan en rooster de lamsschenkels, de soepgroenten, de ui en de knoflook tot ze beginnen te kleuren. Voeg de laurier, de rozemarijn, de peperkorrels en de tomaten toe en giet er 1½ l water bij. Laat de bouillon, zonder deksel, ±2 uur zachtjes koken en schep er tussendoor het schuim af. Zeef de bouillon boven een andere pan. Maak het gehakt aan met de eidooier, de knoflook, een snufje zout, een snufje peper en de tijm en draai er ±25 kleine balletjes van. Snijd de courgettes in de lengte in vieren en daarna overdwars in schuine stukjes. Breng de bouillon aan de kook, roer er de courgettes, de soepgroenten en de gehaktballetjes door en laat het geheel ±15 min. zachtjes koken. Roer de yoghurt los en roer er de helft van de citroenrasp door. Maak de feta met een vork heel fijn en roer hem door de yoghurt. Serveer de soep in voorverwarmde diepe borden en schep in elk bord een volle eetlepel yoghurt. Leg er voor de kleur wat geraspte citroenschil op.

### Tips:

- Lekker met Marokkaans brood. Bestrijk het brood met wat olijfolie en bak het 5 minuten in een hete oven, zodat de korst extra krokant wordt.
- In plaats van de zelfgetrokken lamsbouillon kunt u 250 g lamspoet laten trekken in 1 l magere runderbouillon. Zo wint u tijd en heeft u toch de smaak van het lamsvlees.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Griekse yoghurt dip.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Simpele-  
recepten.nl

### Ingrediënten

½ citroen, sap van  
2 tn knoflook  
- peper, versgemalen  
3 tk peterselie, platte  
100 g yoghurt, Griekse

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Pel en pers de knoflook.  
Meng de knoflook met de Griekse yoghurt en 't sap van de citroen.  
Hak de blaadjes van de platte peterselie.  
Meng de peterselie met het yoghurt-mengsel.  
Breng de dip op smaak met versgemalen peper.

### Tip:

'n Perfecte dip voor bij 'n souvlaki met knoflook en ui uit de Griekse keuken.

## Griekse yoghurt met gebakken appel.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Cosis.nu

### Ingrediënten

2 appels  
1 klnt boter  
- kaneel  
50 g walnoten,  
ongezouten  
500 ml yoghurt, Griekse

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Was de appels en snijd ze in dunne plakjes.  
Smelt op een middelhoog vuur een klein klontje boter in een pan.  
Bak de plakjes appel ca. 5 min. (tot ze beginnen te verkleuren).  
Zet de kookplaat uit en bestrooi de plakjes met kaneel.  
Verdeel de yoghurt over vier schaaltes en leg hier de appelpartjes en walnoten op.

### Tips:

- Met wat muesli kan je hier een heerlijk ontbijt van maken.
- Ook zonder te bakken smaken de appeltjes met kaneel heerlijk.
- De gebakken appeltjes zijn ook lekker als een snack of op brood.
- De Griekse yoghurt kan vervangen worden door een plantaardige yoghurt op basis van soja of haver.

## Horto supal kalokariano - zomerse groentesoep.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Griekse  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Johan Drenth

### Ingrediënten

½ el basilicum, fijn-  
gehakt  
4 el boter  
2 l bouillon, kippen-,  
kokend  
2 courgettes, in stukjes  
6 el doperwten  
½ komkommer, in  
stukjes  
½ el munt, verse, fijn-  
gehakt  
- peper, zwarte, vers-  
gemalen  
2 el peterselie, gehakt  
12 sjalotten, in plakjes  
12 sjalotten, in plakjes  
½ krp sla, fijngesneden  
½ tl suiker  
2 tomaten, grote  
1 ui, middelgrote, fijn-  
gehakt  
½ tl zout

### Bereiding.

Ontdoe de tomaten van het vel en de zaden en snijd ze in stukjes.  
Verhit de boter in een soeppot en sauteer de ui op laag vuur tot ze bruin is.  
Voeg er de stukjes komkommer, courgettes, sla, sjalotten, doperwten en tomaten aan toe en bak ze 1 min. in de hete boter.  
Voeg alle overige ingrediënten toe en breng de soep aan de kook.  
Draai het vuur lager en laat de soep 10 min. zachtjes koken.

### Tips:

- Gebruik i.p.v. ½ el verse munt, 1 tl gedroogde munt.
- Gebruik i.p.v. ½ el verse basilicum, ½ tl fijngewreven gedroogde basilicum.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Komkommersaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Griekse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Tastyweb.nl

### Ingrediënten

1 tn knoflook  
¼ komkommer  
- peper  
1 bk yoghurt, Bulgaarse  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Was de komkommer.  
Rasp de komkommer boven een zeef fijn.  
Druk de kommer goed uit.  
Doe de komkommer in een kom.  
Pel de knoflook.  
Pers de knoflook uit boven de kommer.  
Roer de Bulgaarse yoghurt door de komkommer.  
Breng de saus op smaak met peper en zout.

## Milopita - Griekse appelcake.



**Menugang:** Gebak  
**Keuken:** Griekse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** SPAR

### Ingrediënten

5 vl deeg, filo-  
500 g appels  
50 g suiker  
50 g noten, gemengde  
50 g vruchten,  
gedroogde\*  
2 el honing, vloeibare  
3 tl kaneelpoeder  
½ citroen, sap van  
olie, olijf-, Griekse

### Voor het beslag:

150 g suiker  
125 g boter, room-  
2 eieren  
175 g bloem  
8 g bakpoeder  
3 el yoghurt, Griekse

- springvorm (Ø24 cm)

\* abrikozen, pruimen en  
rozijnen

### Bereiding.

Hak de noten grof en snijd grote gedroogde vruchten in stukken.  
Schil de appels, snijd ze eerst in kwartjes en dan in schijfjes.  
Doe ze in een kom en schep het door elkaar met het citroensap, de kaneel, de vruchten, de noten en de suiker.

### Beslag:

Smelt de boter en meng de suiker met de mixer erdoor.

Mix vervolgens een voor een de eieren erdoor. Zeef de bloem en het bakpoeder erboven en klop het met de yoghurt tot een glad beslag. Verwarm de oven voor op 180°C.

Bestrijk de vellen filodeeg met de olijfolie en schik ze verspringend en overlappend in de springvorm, waarbij de hoeken over de rand hangen.

Schep het beslag erin, verdeel het appelmengsel erover en bestrooi het met 1 tl kaneel.

Vouw het filodeeg naar binnen.

Bak de cake in 60 min. goudbruin en gaar.

Neem tijdens het bakken af en toe een kijkje. Dek het filodeeg af met aluminiumfolie als het te donker gaat kleuren.

Laat de cake 15 min. rusten in de vorm.

Verwarm de honing en verdeel die over de taart.

### Tip:

Serveer de cake met Griekse yoghurt.

**Bereidingstijd:** - min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Oreganodressing.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Griekse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Streekrecepten.nl

### Ingrediënten

1 dl azijn, wijn-, witte 1  
eidooier  
½ tn knoflook  
1 el mosterd  
1 dl olie, maïs-  
1 dl olie, olijf-  
½ bs oregano, verse  
- peper  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Doe de eidooier, knoflook, mosterd en oregano in een blender of keukenmachine.  
Meng alle ingrediënten goed.  
Voeg geleidelijk de olie toe.  
Voeg geleidelijk de azijn toe.  
Breng de dressing op smaak met peper en zout.

## Scorothalia me yaourti - knoflooksaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Griekse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Receptjes.com

### Ingrediënten

1 tn knoflook  
½ komkommer  
1 el munt, fijngeknipt  
1 el olie, olijf-  
- peper  
1 sjalotje  
3 dl yoghurt, Griekse  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Schil de komkommer.  
Rasp de komkommer grof.  
Laat de komkommer uitlekken.  
Snipper het sjalotje.  
Snipper de knoflook.  
Roer het sjalotje en knoflook door de Griekse yoghurt.  
Breng de yoghurt op smaak met zout, peper en olijfolie.  
Roer de munt door de saus.  
Schep de saus door de komkommer.  
Laat de saus minstens 1 uur intrekken.

### Tip:

Lekker bij stokbrood met boter of als broodbeleg bij soep.

## Soupa avgolemono - Soep met ei en citroen.



Menugang: Voorrecept  
Keuken: Griekse  
Personen: 8  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Allrecipes.com

### Ingrediënten

2 l bouillon, kippen-  
2 citroenen, kleine, sap  
van  
3 eieren  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
½-¾ kp rijst (of  
vermicelli)  
½ tl zout

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

*Traditionele Griekse Paassoep.*

Breng de kippenbouillon aan de kook.  
Doe de rijst of vermicelli erbij en laat 15 min.  
doorkoken.  
Klop intussen de eieren schuimig.  
Voeg er langzaam, onder voortdurend kloppen,  
het citroensap aan toe.  
Giet er dan 3-4 koppen bouillon bij (met een  
eetlepel per keer en blijf kloppen).  
Haal de rest van de bouillon van het vuur en  
klop het eimengsel erdoor.  
Breng de soep op smaak met zout en peper en  
dien direct op.

## Soupa lakhana - koolsoep.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Astrid Veltman,  
Johan Drenth

### Ingrediënten

2½ l bouillon, runder-  
1 kp croûtons  
1 kg kool, witte  
1½ el olie, olijf-  
- peper, versgemalen,  
naar smaak  
- tomaten, geschild en  
zonder zaden  
2 uien, fijngehakte  
- zout, naar smaak

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de kool fijn.  
Was de kool en laat het uitlekken.  
Fruit de uien goudbruin in de olie.  
Voeg de kool, de tomaten, zout en peper naar  
smaak toe en bak het geheel 1 min.  
Doe de bouillon erbij en breng het aan de kook.  
Zet het vuur lager.  
Leg het deksel schuin op de pan en laat alles 30  
min. sudderen tot de kool gaar is.  
Dien de soep op in soepkommen en garneer het  
met croûtons vlak voor het serveren.

## Souvlaki, Griekse gegrilde spiesjes.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Griekse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** MenuOpMaat.nl

### Ingrediënten

2 el citroensap  
2 tn knoflook, uit de pers  
40 ml olie, olijf-, extra vergine, (Griekse)  
2 tl oregano, gedroogde  
- peper, zwarte, versgemalen  
± 500 g varkenshaas  
- zout

### Bereiding.

Snij de varkenshaasjes in niet te kleine blokjes van gelijke grootte.  
Roer een marinade van de overige ingrediënten.  
Marineer het vlees minimaal 4 uur, maar liefst een heel etmaal, in het oliemengsel.  
Rijg de stukjes vlees aan spiesjes en grill ze in ongeveer 10 min. lekker bruin en gaar in een zeer hete grillpan.

### Tips:

Het is nog lekkerder om verse oregano te gebruiken als je die kunt krijgen. Je hebt voor dit recept 2 el vers gehakte oregano nodig. Als het lekker weer is, kun je de souvlaki ook op de barbecue grillen.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Stifado - Griekse stoofschotel (slowcooker).



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Griekse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Marion's Kookwereld

### Ingrediënten

100 g feta, in blokjes  
1 el honing  
1 kaneelstokje  
3 tn knoflook  
2 laurierblaadjes  
1 el olie, arachide-  
1 paprika, rode  
- peper, zwarte  
¾ tl piment, gemalen  
750 g riblappen  
1 el sap, citroen-  
1 tl tijm, gedroogde  
1 blk tomaten, gezeefde  
5 uien  
2½ dl wijn, rode  
- zout

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Snijd het vlees in grote dobbelstenen.  
Snijd de uien in stukjes.  
Pers de knoflook uit.  
Bak de uien in een koekenpan met een scheutje arachideolie op een laag vuur gedurende ca. 15 min.  
Verhit de olie in de Multicooker of braadpan en bak het vlees rondom bruin.  
Strooi er wat zout en versgemalen peper over.  
Bak de knoflook heel kort mee en voeg de tomaten en specerijen toe.  
Bak alles ca. 1 min. al roerend op een halfhoog vuur.  
Doe alles in de slowcooker en verwarm het gedurende 8 uur op stand 'laag'.  
Is het gerecht te vochtig?  
Bind de stifado dan met wat maïzena.  
Voeg vlak voor het opdienen de fetablokjes toe zodat deze een beetje smelten.

### Tip:

Lekker met rijst of gebakken aardappels.

## Suvlaki.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Griekse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Tastyweb.nl

### Ingrediënten

3 kipfilets, dubbele  
2 uien

#### T.b.v. marinade:

½ dl citroensap  
½ el knoflook, geperst  
1 dl olie, olijf-  
1 tl oregano  
½ dl wijn, rode

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Week satéstokjes gedurende 1 uur in water.  
Snijd de kipfilet in blokjes.  
Combineer alle ingrediënten voor de marinade.  
Houd hiervan een kwart apart om de kip mee te bestrijken tijdens het grillen.  
Marineer de kipfilet minstens 3 uur.  
Snijd de ui in grote stukken.  
Doe de stukken ui om en om met de kip aan satéstokjes.  
Grill de stokjes tot de kip gaar is onder regelmatig bestrijken met marinade.

### Tip:

Server de suvlaki op rijst of met pitabrood en een Griekse salade.

## Tzatziki.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Griekse  
**Hoeveelheid:** 300 g  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** Fingerfood-tapas

### Ingrediënten

4 tn knoflook,  
uitgeperst  
1 komkommer  
(5 bld munt, verse òf  
dille)  
1 el olie, olijf-  
1 el peterselie  
- peper  
1 pk yoghurt, volle  
1 tl zout  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

*De welbekende komkommer-knoflook saus die zo rijkelijk wordt geserveerd bij Griekse vleesgerechten.*

*Deze saus is ook niet te versmaden op een stukje (geroosterd) stokbrood.*

Leg een theedoek in een grote zeef.  
Giet de yoghurt in de zeef.  
Zet de zeef op een kom.  
Laat de yoghurt mi. 8 uur (òf 1 nacht) in de koelkast uitlekken.  
Gooi het lekvocht weg.  
Doe de dikke yoghurt in een schaal.  
Rasp de komkommer in de zeef.  
Meng de komkommer met 1 tl zout.  
Laat de komkommer-rasp 1 uur uitlekken.  
Spoel de komkommer af.  
Druk het resterende vocht uit de komkommer.  
Meng de yoghurt, komkommer, knoflook, in stukjes gehakte munt òf dille, olijfolie en peterselie goed door elkaar.  
Laat de saus min. 1 uur staan.  
Breng de saus op smaak met peper en zout.  
Roer de tzatziki voor het serveren even om.

### Tip:

Tzatziki is, afgedekt in de koelkast, 3-4 dagen houdbaar.

## Zwarte citroenolijven met ouzo.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** Griekse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande, Carta-Johan

### Ingrediënten

1 citroen  
1 tn knoflook  
100 ml olie, olijf-  
200 g olijven, zwarte, met  
pit  
1 el ouzo  
- peper, (cayenne-)  
4 tk peterselie  
1 sjalotje

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** 24 uur  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 185  
**Eiwit:** 0 g  
**Koolhydraten:** 2 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 20 g  
**w/v onverzadigd vet:** -  
g  
**w/v verzadigd vet:** 0 g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Laat de olijven uitlekken en dep ze droog met keukenpapier.

Doe de ouzo en de olie in een kom en klop dat goed door elkaar.

Boen de citroen goed schoon en rasp boven een kom de schil eraf (de rest van citroen wordt niet gebruikt).

Knip de peterselie boven de olie fijn.

Pel het sjalotje en snijd het in stukjes.

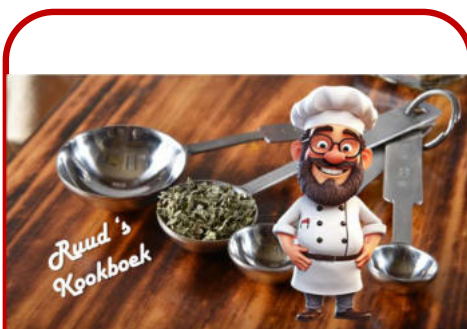
Pel de knoflook pellen en snijd die in dunne plakjes.

Schep de olijven, het sjalotje en de knoflook door de olie.

Breng het op smaak met (cayenne)peper.

Laat de olijven afgedekt minstens 1 dag staan.

## Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

