

## Voorgerechten en begeleidend gerecht

### Griekse sla (voor 4 personen)

De klassieke Griekse sla is een toonbeeld van gezonde voeding : rauwkost, ajuin en oregano (beiden met krachtige antiseptische, spijsverteringbevorderende en bacteriedodende werking) en een overvloedige dosis olijfolie. Gebruik bij voorkeur sterk aromatische oregano.

- 1 ajuin in ringen
- 4 tomaten in blokjes
- 1 komkommer, geschild en in schijfjes
- Zout, oregano naar smaak
- Olijfolie, overvloedig

Snij de groenten, breng op smaak met zout en oregano en overgiet overvloedig met olijfolie en vermeng het geheel.

Facultatief kan men een beetje rode wijnazijn, blokjes fetakaas, ontpitte olijven en groene paprika toevoegen.

### Tzatziki

Tzatziki kan opgediend worden als voorgerecht met ciabatta, maar is ook heerlijk begeleidend bij allerlei vleesgerechten of als barbecuesaus.

- 1 grote komkommer, gepeld en geraspt
- 4 teentjes knoflook, uitgeknepen
- ½ liter Griekse (vaste) yoghurt
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel azijn
- witte peper en zout

Rasp de komkommer, laat uitlekken in een vergiet en druk het vocht eruit met de hand.

Voeg het vervolgens toe bij de yoghurt, samen met de azijn, look, zout en peper. Voeg de olijfolie al roerend toe en laat het geheel een uurtje in de koelkast staan. Heb je graag een sterke looksmaak, kan je de tzatziki de dag voordien klaarmaken.

Decoreer met een paar schijfjes komkommer, peterselie, een olijfje in het centrum van de schotel en een scheutje olijfolie.

## De hoofdgerechten

### Stifado of rundstoofvlees met sjalotten

Stifado is een klassiek Grieks, verwarmend wintergerecht. De sjalotten geven een lichtzoete smaak aan het gerecht, kruidnagel en kaneel zorgen voor een exotisch tintje.

Voor 4 personen

- 1 dl olijfolie
- 600 gr rundstoofvlees, in blokjes van 5 cm
- 1 kg sjalotten, gepeld en heel gelaten
- 500 gr tomaten, ontveld en in stukjes
- 1,5 eetlepels tomatenpuree
- 4 dl warm water
- 2 eetlepels rode wijnazijn
- 4 kruidnagels
- stukje pijpkaneeel (5cm)
- zout en peper

Verhit de olijfolie en bak er de blokjes vlees mooi bruin in onder regelmatig omscheppen. Laat het vlees goed dichtschroeien en voeg de tomaten, tomatenpuree, wijnazijn, water, kaneel, kruidnagel en peper toe. Leg het deksel op de kasserol en laat het geheel een half uurtje op laag vuur stoven. Blancheer de sjalotten een paar minuten in kokend water, waar je wat azijn aan toegevoegd hebt. Giet ze af en voeg ze toe. Op dit moment kan je ook reeds wat zout toevoegen. Laat het geheel nog een uurtje stoven, tot het vlees gaar is en de sjalotjes mals zijn. Voeg zonodig nog wat peper en zout toe

Dien op met rijst of frietjes en eventueel met een stukje fetakaas.

### Frikase

Nog een Griekse klassieker met vele mogelijke bereidingswijzen, afhankelijk van streek tot streek.

Voor 4 personen

- 1 dl olijfolie
- 600 gr varkensstoofvlees, in blokjes van +/- 4 cm
- 1 ui, gepeld en gehakt
- krop andijvie en krop sla, in grote stukken
- bundeltje lente-uitjes, fijngesneden
- 2 dl warm water
- halve eetlepel komijn
- een bundeltje dille, fijngesneden
- 2 eieren en 1 citroen
- zout en peper

Verhit de olijfolie en bak er eerst de blokjes vlees in onder regelmatig omscheppen en daarna de ajuin. Laat het vlees goed dichtschroeien en voeg het water, de andijvie, de sla, de pijpajuintjes en komijn toe. Breng aan de kook, roer goed om en laat het geheel een 40-tal minuten afgedekt stoven op laag vuur, tot het vlees gaar is. Voeg zout, peper en dille toe en laat geheel nog 5 minuten doorkoken. Laat eventueel wat uitkoken, maar hou genoeg vocht over voor de ei-citroen saus.

Neem de kasserol van het vuur. Klop de eieren los en voeg het citroensap toe. Voeg al roerend, beetje bij beetje, enkele pollepels van het hete, maar niet kokende kookvocht toe. Schenk dit mengsel bij de inhoud van de kasserol, roer voorzichtig door en zet nog heel eventjes op een klein vuur. Proef en voeg zonodig nog wat zout en peper toe.

Dien op met ciabatta en een stukje fetakaas.

Dit gerecht kan ook bereid worden met Romeinse sla of groene selder en lamsvlees in plaats van varkensvlees.