

cocina griega

MIS RECETAS DE YOUTUBE POR LORENA NAVARRETE



RECETAS TÍPICAS

Platos de la auténtica tradición gastronómica griega.

PASO A PASO

Explicado de manera muy sencilla para todos los públicos.

CON VIDEOTUTORIAL

Con enlace directo al vídeo explicativo en Youtube.

**¡Encuentra tu código
de descuento al final de
este E-book!**

Textos y fotografías

Lorena Navarrete Fernández

Fotografía portada

Cedida bajo licencia

Tercera edición: Diciembre 2024 (ampliada y revisada)

© Lorena Navarrete Fernández, 2021

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística o científica sin la perceptiva autorización.

TABLA DE CONTENIDOS

- ➔ Maniatikí Salata (pág. 4)
- ➔ Spanakópita (pág. 5)
- ➔ Gigantes Plaki (pág. 6)
- ➔ Garides Saganaki (pág. 7)
- ➔ Pastitsio (pp. 8-9)
- ➔ Soutzoukakia (pág. 10)
- ➔ Stifado (pág. 11)
- ➔ Bougatsa (pág. 12)
- ➔ Kourabiedes (pág. 13)
- ➔ Tsoureki (pp. 14-15)
- ➔ Vasilópita (pág. 16)
- ➔ Christópsomo (pág. 17)



MANIATIKÍ SALATA

4 RACIONES

Ingredientes

- 900 gr. patatas
- 2 naranjas
- 1/2 cebolla mediana
- 2 cdas. aceitunas de Kalamata
- 2 cditas. alcaparras
- sal
- pimienta
- orégano
- perejil.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Mostaza

Paso a paso

1) Ponemos a cocer las patatas sin pelar con sal. Una vez que el agua haya entrado en ebullición, dejaremos las patatas en la cazuela entre 20 y 25 minutos.

2) Para saber si las patatas ya están

listas, las pinchamos con un cuchillo o con un pincho, y si sale limpio, ya es hora de sacarlas, escurrirlas y dejarlas que se enfrién.

3) Una vez frías, cortamos las patatas en trozos más o menos grandes, y las añadimos a un bol.

4) Añadimos las naranjas que habremos separado en gajos y partido cada gajo a la mitad.

5) Añadimos la media cebolla partida en juliana, las aceitunas y las alcaparras, y reservamos.

6) En otro recipiente a parte vamos a preparar el aliño. Echamos la mostaza y el aceite de oliva, y lo integramos. Agregamos el orégano, el perejil, la sal y la pimienta, y volvemos a integrarlo todo.

7) Añadimos el aliño a la ensalada, mezclamos bien y servimos.



Pincha en la foto para ver el videotutorial

SPANAKÓPITA

8-12 RACIONES

Ingredientes

- 16 hojas de masa filo (aprox.)
- 900 gr. espinacas lavadas.
- 300 gr. queso feta.
- 3 huevos batidos.
- 1 cebolla picada fina y escurrida.
- 100 gr. mantequilla derretida.
- 100 ml. leche.
- 1 cda. eneldo.
- 1 cda. perejil.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal y pimienta al gusto.

Paso a paso

1) Precalentamos el horno a 180°C.

2) En un bol o ensaladera echamos las espinacas, el queso, los huevos, la cebolla, la mantequilla, la leche, el eneldo, el perejil, pimienta al gusto y

y sal (el queso es salado, por lo que con un poco bastará). Con ayuda de las manos mezclamos todos los ingredientes bien hasta que quede una masa homogénea.

3) Pintamos de aceite la bandeja seleccionada para horno, y cubrimos con la masa filo toda la bandeja para echar el relleno dentro. Hay diferentes formas de hacer la envoltura de esta empanada. En [este vídeo](#) te propongo una forma de hacerlo.

4) A la hora de poner las capas de masa filo, para que el resultado sea aún mejor, pintamos cada hoja con aceite de oliva. Se pinta también la última capa para que quede bien dorada en el horno.

5) Antes de hornear la spanakópita, la cortamos en porciones.

6) Horneamos 45 min. solo con calor abajo y otros 15 min, más con calor arriba y abajo.



Pincha en la foto para ver el videotutorial

GIGANTES PLAKI

4 RACIONES

Ingredientes

- 400 gr. alubias blancas (tipo judión de la Granja).
- 800 gr. tomate triturado.
- 2 cdas. salsa o pasta de tomate.
- 1 cebolla grande picada fina.
- 2 dientes de ajo.
- 2 cdas. perejil.
- 1 cdita. azúcar.
- 1 cdita. orégano.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal y pimienta al gusto.

Paso a paso

1) Ponemos a remojo las alubias toda la noche anterior y las escurrimos bien.

2) Las cocemos unos 20 minutos en una olla express (tiempo orientativo). Hay que tenerlas unos 5 minutos menos del tiempo habitual

ya que la alubia debe poder partirse con la cuchara pero no estar hecha del todo. Una vez cocidas, se escurren de nuevo y las echamos sal.

3) Mientras se están cociendo las alubias, ponemos a precalentar el horno a 180°C.

4) Para la salsa echamos un fondo de aceite y los 2 dientes de ajo. Una vez caliente, se echa la cebolla y se deja hasta que se ablande pero sin que se ponga dorada.

5) En ese momento echamos el tomate triturado, el azúcar y un poco de sal y se lleva a ebullición. Se baja a fuego medio y se dejan unos 2 ó 3 minutos más. Entonces, añadimos la salsa de tomate, el orégano, el perejil y la pimienta al gusto, dejándolo otros 3 minutos más al fuego.

6) En una fuente para horno agregamos la salsa y las alubias y lo horneamos todo durante 1 hora.



[Pincha en la foto para ver el videotutorial](#)

GARIDES SAGANAKI

4 RACIONES

Ingredientes

- 800 gr. langostinos.
- 100 gr. queso feta en dados.
- 2 tomates grandes pelados y cortados en dados.
- 1 cebolla pequeña picada fina.
- 50 ml. vino blanco.
- 2 cdas. azúcar.
- 1 cda. perejil fresco.
- 1 cda. rasa de orégano.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal y pimienta al gusto.

Paso a paso

- 1) Ponemos a calentar el aceite en una sartén y echamos la cebolla, dejándola rehogar hasta que esté transparente.
- 2) Añadimos los tomates, el azúcar, el vino, el orégano, la sal y la pimien-

ta. Lo mezclamos todo bien y lo dejamos que se sofríe 10 minutos a fuego medio.

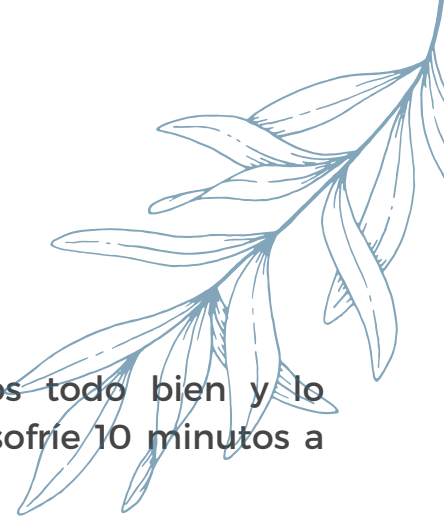
- 3) Añadimos los langostinos y los repartimos bien por la sartén y dejamos que se vayan haciendo. De mientras, ponemos a precalentar el horno en la función de grill.

- 4) Cuando ya estén bien hechos los langostinos por ambos lados, volcamos la preparación en una fuente apta para horno y añadimos el perejil. Agregamos también los dados de queso feta por encima.

- 5) Para terminar, lo metemos 5 minutos al horno y ¡listo para comer!



Pincha en la foto para ver el videotutorial



PASTITSIO

4 RACIONES

Ingredientes

Pasta:

- 150 gr. bucatini.
- 75 gr. feta desmenuzado.
- 1 clara.

Carne:

- 350 gr. carne picada.
- 1 cebolla mediana picada.
- 125 gr. salsa de tomate.
- 50 ml. vino tinto.
- 1 hoja de laurel.
- 1 rama de canela.
- 1 clavo.
- Aceite de oliva virgen extra.

Bechamel:

- 50 gr. de mantequilla.
- 50 gr. de harina.
- 1/2 l. de leche.
- 1 yema.
- 60 gr. de queso griego rallado (
- Sal, pimienta y nuez moscada al gusto.

Paso a paso

Nota: Dependiendo de los fuegos y ollas que tengas en casa, puedes variar el orden de las preparaciones. Esto es solo una propuesta.

1) Vamos a comenzar con la carne, y para ello echamos en una sartén un fondo de aceite (puede ser también aceite de ajo). Añadimos la cebolla y lo dejamos a fuego medio hasta que se dore.

2) Una vez dorada la cebolla incorporamos la carne y la sal. Cuando la carne esté lista, añadimos la salsa de tomate, la canela, el clavo, el laurel y el vino. Lo mezclamos todo bien y lo dejamos hasta que el vino se reduzca, removiéndolo de vez en cuando.

3) Sacamos la canela, el laurel y el clavo, y reservamos.

4) Pasamos a hacer la bechamel. En una sartén antiadherente vamos a echar la mantequilla y cuando esté derretida, agregamos la harina.



Pincha en la foto para ver el videotutorial

PASTITSIO

5) A partir de este momento, no vamos a parar de remover o bien con la ayuda de unas varillas o de una cuchara de madera. Integramos la harina y la mantequilla, y vamos poco a poco añadiendo la leche.

6) Cuando hayamos añadido el total de la leche, lo llevamos a ebullición y seguimos removiendo hasta que la mezcla esté suficientemente espesa. Sabremos el punto cuando al pasar la cuchara, se marque el trazo.

7) Sacamos del fuego y fuera echamos la sal, la pimienta y la nuez moscada. Seguimos removiendo hasta que se entibie y agregamos la yema batida.

8) Cuando esté bien integrado, lo apartamos (removiendo de vez en cuando).

9) Ponemos a precalentar el horno a 180°C y una cazuela con agua, sal y aceite de oliva a hervir para hacer los bucatini. Según las indicaciones del fabricante lo cocemos al dente, retiramos del fuego y escurrimos.

10) En una fuente para horno, pintamos con aceite de oliva toda la base y los laterales y echamos la pasta cocida, el queso feta desmenuzado y la clara de huevo. Con la ayuda de un pincel lo mezclamos todo bien y lo compactamos hacia el fondo.

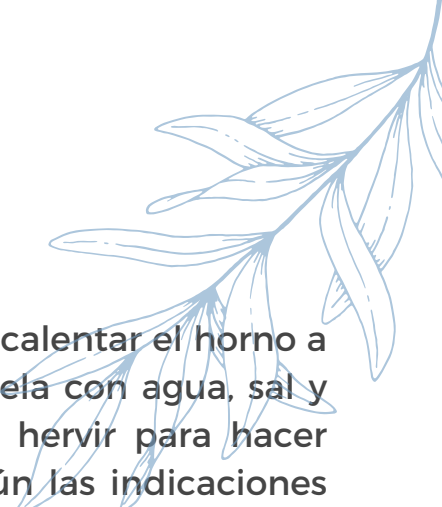
11) Cogemos la carne preparada y añadimos una cucharada de la bechamel que acabamos de preparar. Lo integramos todo, lo vertemos como segunda capa y con ayuda de una cuchara lo compactamos.

12) Por último, agregamos la bechamel y el queso como toque final. Lo llevamos al horno durante 40 minutos aproximadamente.

13) Dejar entibiar antes de servir.



[Pincha en la foto para ver el videotutorial](#)



SOUTZOUKAKIA

4 RACIONES

Ingredientes

- 500 gr. carne picada (cordero o cerdo)
- 800 gr. tomates triturados.
- 55 gr. pan rallado.
- 50 ml. vino tinto.
- 1 diente de ajo majado.
- 1 huevo batido.
- 1 cebolla mediana picada fina.
- 1 1/2 cdita. comino.
- 1 cda. azúcar.
- 1 cda. perejil fresco.
- 1 pizca de canela.
- 1 hoja de laurel.
- Sal y pimienta al gusto.
- Aceite de oliva virgen extra.

Paso a paso

1) En una ensaladera echamos la carne picada, el pan rallado, la cebolla, la canela, 1 cdita. de comino y media cucharada de perejil (el resto lo reservamos para la salsa).

2) Con ayuda de un tenedor, integramos todos los ingredientes, y añadimos el huevo batido, la pimienta y sal, y lo volvemos a mezclar todo.

3) Cubrimos la mezcla con papel film transparente y dejamos reposar en el frigorífico durante 1 hora.

4) En una cazuela echamos un fondo de aceite de oliva, el tomate, el vino, el azúcar, el resto de comino y perejil, el laurel, pimienta y sal. Tapamos y llevamos a ebullición. Después lo bajamos a fuego medio, lo destapamos y lo dejamos unos 45 minutos aprox. hasta que espese.

5) Sacamos la carne del frigorífico y con ayuda de una cuchara y las manos húmedas, cogemos porciones de carne y les damos forma de albóndiga alargada.

6) En una sartén calentamos aceite y freímos nuestras soutzoukakia. Cuando estén fritas, las sacamos a un plato con papel absorbente y las pasamos a la cazuela con la salsa de tomate durante 20 minutos más dándolas la vuelta para que se impregnen bien de la salsa, ¡y listo!

7) La tradición sirve este plato con una base de arroz blanco.



[Pincha en la foto para ver el videotutorial](#)

STIFADO

4 RACIONES

Ingredientes

- 1 kg. de carne de ternera en dados.
- 300 gr. chalotas.
- 400 gr. tomate triturado.
- 1 cda. salsa de tomate.
- 150 ml. vino tinto.
- 2 cdas. vinagre de vino.
- 2 hojas de laurel.
- 1 pizca de canela.
- 1/2 cdita. comino molido.
- 1/2 cdita. clavo molido.
- Perejil fresco para decorar.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal y pimienta al gusto.

Paso a paso

1) Lo primero que vamos a hacer es poner a calentar a fuego fuerte un fondo de aceite en una cazuela y sellar los dados de carne sin añadirle todavía la sal. Una vez sellada la car-

ne, la sacamos a un plato y reservamos.

2) Agregamos más aceite de oliva a calentar e incorporamos las chalotas enteras, sin cortar, para que se doren ligeramente.

3) Una vez realizado este paso, agregaremos el tomate triturado, el vinagre de vino y el vino. Lo cubrimos, lo llevamos a ebullición y luego lo bajamos a fuego medio durante 5 minutos más.

4) Agregamos la carne, la sal, la salsa de tomate, la mezcla de especias y el laurel, y revolvemos. Volvemos a cubrir la cazuela y lo vamos a dejar a fuego bajo durante 1 hora y media hasta que la carne se ablande y sea fácil tanto pincharla como cortarla.

5) Una vez lista ya la carne, es momento de servirla. Ponemos por encima un poco de perejil fresco, y podemos acompañar el stifado con patatas en todas sus variantes: fritas, hervidas, en puré... ¡Buen provecho!



[Pincha en la foto para ver el videotutorial](#)



BOUGATSA

8 RACIONES

Ingredientes

- 1 L. leche entera.
- 100 gr. sémola fina de trigo.
- 170 gr. azúcar.
- 30 gr. mantequilla fría.
- 12 hojas de masa filo.
- 4 yemas de huevo.
- 2 cditas. esencia de vainilla.
- 1 rama de canela.
- Piel de medio limón.
- Azúcar glas o canela en polvo para decorar (opcional).

Paso a paso

1) En una cazuela ponemos la leche a fuego medio y añadimos el azúcar, la piel del limón y la rama de canela, y dejamos que la leche empiece a hervir. En ese momento retiramos la rama de canela y la piel del limón.

2) Agregamos la sémola y dejamos

que siga a fuego medio durante 5 minutos más mientras removemos constantemente con unas varillas. Apagamos el fuego y seguimos removiendo 10 minutos más.

3) Sacamos la cazuela del fuego y echamos la mantequilla fría y la esencia de vainilla. Con las varillas integramos mientras ponemos a precalentar el horno a 180°C con calor solo abajo. Cuando la mezcla esté tibia, añadimos las yemas y mezclamos por última vez.

4) Pintamos con mantequilla derretida una fuente para horno y colocamos en la base 4 hojas de masa filo (para mejor resultado, pintar cada hoja con mantequilla). Volcamos el relleno y tapamos con otras 4 hojas más y barnizamos con la mantequilla. Con las 4 hojas restantes decoramos por encima, sin olvidarnos del barnizado.

5) Llevamos al horno durante 45 minutos con calor abajo y entre 15 y 20 minutos más con calor arriba y abajo.

6) Para decorar al final se puede espolvorear por encima azúcar glas o canela en polvo. Dejar entibiar antes de servir.



[Pincha en la foto para ver el videotutorial](#)

KOURABIEDES

18 UNIDADES APROX.

Ingredientes

- 400 gr. harina.
- 250 gr. mantequilla a temperatura ambiente.
- 125 gr. almendras laminadas tostadas.
- 75 gr. azúcar glas (más azúcar para decorar)
- 2 cdita. esencia de vainilla.
- 2 cdita. ouzo, brandy o amaretto.
- 1 yema de huevo
- 1 cdita. agua de rosas (opcional).

Paso a paso

1) Ponemos a precalentar el horno a 180°C. En un bol colocamos la mantequilla y con ayuda de unas varillas eléctricas a velocidad baja la desmenuzamos.

2) Agregamos el azúcar glas y volve-

mos a integrarlo todo con las varillas. Añadimos la yema de huevo, el licor que hayamos escogido y la esencia de vainilla. Si hemos optado por utilizar agua de rosas, es el momento de incorporarla también, y lo volvemos a mezclarlo todo.

3) Dejamos las varillas, y agregamos las láminas de almendra y la harina tamizada y con la ayuda de las manos terminamos de hacer la mezcla final.

4) Cogemos porciones de la masa y con las manos les damos forma redondeada y vamos colocando cada kourabies en una bandeja de horno cubierta con papel vegetal.

5) Llevamos al horno durante 20 minutos. Pasado este tiempo, dejamos enfriar y espolvoreamos una capa generosa de azúcar glas por encima.



Pincha en la foto para
ver el videotutorial



TSOUREKI

1 TRENZA

Ingredientes

- 10 gr. levadura fresca.
- 150 ml. leche tibia.
- 450 gr. harina de fuerza.
- 125 gr. azúcar.
- 50 gr. mantequilla ablandada.
- 2 huevos + 1 batido para pintar.
- 2 cditas. licor de mastija (almáciga).
- 2 cdita. esencia de vainilla
- 1 cdita. mahleb (cdita. tamaño té).
- Ralladura de una naranja.
- Almendras laminadas.

Paso a paso versión tradicional

1) En un bol colocamos la levadura troceada, añadimos 1 cdita. de azúcar y 50 ml. de leche tibia. Con ayuda de unas varillas batimos hasta deshacer la levadura.

2) Echamos poco a poco 40 gr. de

harina de fuerza mientras vamos integrando con las varillas. Cuando ya sea una pasta homogénea, tapamos el bol con un papel film transparente y dejamos reposar entre 45 minutos y 1 hora para el proceso de levado.

3) Mientras tanto, en otro recipiente tenemos 400 gr. de harina de fuerza y añadimos la ralladura de naranja, el resto del azúcar y el mahleb. Con una cuchara mezclamos todo y hacemos un agujero en el centro.

4) En el agujero incorporamos los huevos, la vainilla, el licor de mastija y la leche tibia. Con las manos vamos a mezclar todos estos ingredientes.

5) Cogemos la levadura que teníamos apartada y la añadimos a nuestra segunda mezcla. Con las manos, vamos a ir amasando para integrarlo todo. Si a los 3 ó 5 minutos, vemos que la masa sigue pegajosa, nos está pidiendo que agreguemos un poco más de harina de fuerza. El punto de la masa es que se despegue tanto del recipiente como de nuestros dedos.



[Pincha en la foto para ver el videotutorial](#)

TSOUREKI

6) En ese momento, incorporamos la mantequilla ablandada en trocitos y volvemos a amasar para que vuelva a ser una masa homogénea.

7) Cogemos otro bol limpio, lo engrasamos y colocamos la masa. Tapamos con film transparente y dejamos que leve durante 2 horas o 2 horas y media (hasta que la masa duplique su volumen).

8) Pasado ese tiempo, ponemos a precalentar el horno a 170°C. Volcamos la masa en la mesa y volvemos a amasar un poco para quitar el aire cogido durante el levado.

9) Con la ayuda de un peso dividimos la masa en 3 porciones exactamente iguales. Cogemos cada porción y lo vamos a amasar con las manos o con el

rodillo hasta conseguir 3 rollos alargados de la misma longitud.

10) En una bandeja para horno colocamos papel encerado y con los 3 rollos hacemos una trenza, la cual pintaremos con huevo y adornaremos con almendras laminadas.

11) Hornear entre 45 y 50 minutos.

Paso a paso versión chocolate

1) Repetimos los pasos del 1 al 9. Cuando tengamos la masa dividida en los 3 rollitos, con un rodillo aplanamos la masa y echamos por el centro una hilera de crema de cacao.

2) Enrollamos de nuevo y así tenemos otra vez los 3 cabos para la trenza. La pintamos con el huevo pero no ponemos las almendras.

3) Horneamos y mientras tanto hacemos la cobertura de chocolate con chocolate para fundir y nata o mantequilla (a gusto de cada uno).

4) Al sacar el tsoureki del horno, echamos la cobertura y dejamos que se enfríe.



[Pincha en la foto para ver el videotutorial](#)

VASILÓPITA

8-12 RACIONES

Ingredientes

- 500 gr. harina de repostería
- 350 gr. azúcar glas
- 230 gr. mantequilla
- 150 gr. yogurt griego (sin azucarar)
- 200 ml. zumo de naranja
- 3 huevos
- 1 c dita. vainilla
- 1/2 c dita. mastija
- 1/2 c dita. majlepi

Paso a paso

1) Pre calentamos el horno a 180°C. Separamos las yemas de las claras, batimos las yemas y las reservamos.

2) Echamos una pizca de sal a las claras y las batimos hasta que se monten (es recomendable hacerlo con batidora eléctrica aunque manualmente también se puede hacer). Reservamos.

3) En un bol añadimos la mantequilla a temperatura ambiente y el azúcar glas, e integramos con las varillas.

4) Agregamos las yemas batidas de dos veces e integramos. Incluimos el zumo de naranja poco a poco e integramos de nuevo, y lo mismo con el yogurt, el majlepi, la mastija y la vainilla.

5) Añadimos la mitad de las claras montadas e integramos despacio haciendo movimientos de abajo hacia arriba, envolventes. Agregamos la harina tamizada y la integramos con los mismos movimientos y añadimos la otra mitad de las claras e integramos.

6) Echamos la mezcla en un molde desmontable en el que previamente hayamos puesto papel de horno en el fondo y engrasado con mantequilla por los costados.

7) Horneamos durante una hora y dejamos enfriar otra hora sin desmoldar. Hacemos un pequeño corte e introducimos una moneda envuelta en papel de aluminio.

8) Damos vuelta a la vasilópita en un plato, quitamos el molde y cubrimos de azúcar glas.



[Pincha en la foto para ver el videotutorial](#)

CHRISTÓPSOMO

8-12 RACIONES

Ingredientes

- 500 gr. harina
- 275 ml. agua templada
- 7gr. levadura fresca
- 60gr. azúcar
- 50 ml. aceite de girasol
- 5 ml. licor de anís o ouzo
- 1 cdita. majlepi o canela
- 1 pizca de sal
- 100 gr. nueces picadas
- 1 nuez en cáscara
- 1 huevo batido
- semillas de sésamo al gusto

Paso a paso

1) En un bol colocamos la levadura, una cdita. de azúcar y 50 ml. de agua templada. Disolvemos con ayuda de unas barillas. Añadimos 40 gr. de harina, lo integramos, lo tapamos y lo apartamos unos 45 min. para que la levadura se active.

2) En otro bol añadimos la harina, la pizca de sal, el majlepi/canela y el resto del azúcar. Lo integramos todo. Seguidamente añadimos el licor, el aceite y el resto de agua templada y vamos integrando.

3) Añadimos a la masa la mezcla de la levadura activada y lo amasamos durante largo tiempo para integrarlo todo. Una vez listo, lo tapamos y dejamos reposar durante una hora.

4) Sacamos la masa que ya ha crecido y con ayuda de los nudillos la volvemos a amasar. Apartamos una porción para usarla después en la decoración y al resto le añadimos las nueces picadas. Volvemos a dejar levar por otra hora y media.

5) Precalentamos el horno a 180°C. Con la masa reservada para la decoración hacemos dos rollitos. La masa de las nueces la colocamos en un molde, y ponemos encima los rollitos haciendo una cruz.

6) Barnizamos con huevo batido. En la intersección ponemos la nuez con cáscara y echamos semillas de sésamos al gusto.

7) Horneamos por 50 minutos y luego dejamos enfriar.



[Pincha en la foto para ver el videotutorial](#)

¿QUIERES MÁS?




En mi curso de Introducción a la Gastronomía Griega encontrarás más recetas deliciosas y descubrirás muchos secretos que se esconden tras los fogones, alacenas y miles de años de Historia griega.

En mi página web www.lorenanavarrete.com encontrarás toda la información sobre el curso. Y como regalo...

**USA ESTE CÓDIGO DE DESCUENTO PARA
COMPRAR EL CURSO: EBOOK15**

Te espero en mis redes sociales:

 [/LorenaNavarrete](https://www.youtube.com/LorenaNavarrete)

 [@lorena_ispanida](https://www.instagram.com/lorena_ispanida)

 [/LorenaIsSpanida](https://www.facebook.com/LorenaIsSpanida)