ZIRIA

ZIRIA PRESENTEERT

De Griekse Keuken

40 recepten met Ziria olijfolie



WELKOM

Kalí órexi

Καλή όρεξη

In Griekenland begint elke maaltijd met een scheut goede olijfolie. Daarom staat die in dit boek bij elk gerecht centraal.

Je vindt hier veertig Griekse klassiekers: van frisse mezze tot gerechten uit de oven en de pan. Echt Grieks, maar eenvoudig te maken met ingrediënten uit de Nederlandse supermarkt.

Ieder recept is bereid met *Ziria extra vierge olijfolie*, en waar het de smaak versterkt met onze *Ziria oregano*. Alle recepten zijn voor 4 personen.

Veel kookplezier,

Team Ziria

ZIRIA

INHOUD

Op tafel

I Koude voorgerechten 4

II Warme voorgerechten 26

III Ovengerechten 48

IV Pangerechten 70

Register 92

Tik op een hoofdstuk om er direct naartoe te bladeren.



HOOFDSTUK I

Koude voorgerechten

Frisse dips, salades en mezze om de tafel mee te openen. Klaar om te delen, met brood en een goed glas.

Tzatziki 6
Griekse salade 8
Auberginedip 10
Fava van Santorini 12
Pittige fetadip 14
Gevulde wijnbladeren 16
Kretenzische dakos 18
Gemarineerde olijven 20
Orzosalade 22
Gemarineerde feta 24



KOUDE VOORGERECHTEN

Tzatziki

Τζατζίκι

4 PERSONEN

ZIRIA OLIJFOLIE

Tzatziki

INGREDIËNTEN

- 500 g Griekse yoghurt (10%)
- 1 komkommer
- 2 teentjes knoflook
- 3 el Ziria olijfolie
- 1 el witte wijnazijn
- Handje verse dille
- Zout en peper

BEREIDING

1. Rasp de komkommer, knijp het vocht er goed uit en pers de knoflook.
2. Meng yoghurt, komkommer, knoflook, azijn en 2 el Ziria olijfolie. Breng op smaak met dille, zout en peper.
3. Laat 30 minuten opstijven in de koelkast en serveer met een scheut Ziria olijfolie erover.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie*



KOUDE VOORGERECHTEN

Griekse salade

Χωριάτικη

4 PERSONEN | ZIRIA OLIJFOLIE | ZIRIA OREGANO

Griekse salade

INGREDIËNTEN

- 4 trostomaten
- 1 komkommer
- 1 groene paprika
- ½ rode ui
- 200 g feta (1 blok)
- Handje Kalamata-olijven
- 4 el Ziria olijfolie
- 1 tl Ziria oregano
- Zout

BEREIDING

1. Snijd tomaat, komkommer en paprika in grove stukken en de ui in dunne ringen.
2. Leg de groenten met de olijven op een schaal en bestrooi met zout.
3. Leg het blok feta erop, besprenkel royaal met Ziria olijfolie en strooi de Ziria oregano erover.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie en Ziria oregano*



KOUDE VOORGERECHTEN

Auberginedip

Μελιτζανοσαλάτα

4 PERSONEN

ZIRIA OLIJFOLIE

Auberginedip

INGREDIËNTEN

- 2 aubergines
- 1 teentje knoflook
- 3 el Ziria olijfolie
- Sap van ½ citroen
- 1 el fijngehakte peterselie
- Zout en peper

BEREIDING

1. Rooster de aubergines 40 minuten in een oven van 220 °C tot ze zacht zijn.
2. Schep het vruchtvlees eruit en prak het fijn met knoflook, citroensap en Ziria olijfolie.
3. Breng op smaak met zout, peper en peterselie en serveer met een extra scheut Ziria olijfolie.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie*



KOUDE VOORGERECHTEN

Fava van Santorini

Φάβα

4 PERSONEN

ZIRIA OLIJFOLIE

Fava van Santorini

INGREDIËNTEN

- 250 g gele spliterwten
- 1 ui
- 1 laurierblad
- 5 el Ziria olijfolie
- Sap van ½ citroen
- 1 el kappertjes
- Zout

BEREIDING

1. Kook de spliterwten met de gesneden ui en het laurierblad in 40 minuten gaar.
2. Verwijder het laurierblad en pureer met 3 el Ziria olijfolie, citroensap en zout.
3. Serveer lauw of koud met rode ui, kappertjes en een flinke scheut Ziria olijfolie.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie*



KOUDE VOORGERECHTEN

Pittige fetadip

Τυροκαυτερή

4 PERSONEN ZIRIA OLIJFOLIE ZIRIA OREGANO

Pittige fetadip

INGREDIËNTEN

- 200 g feta
- 100 g Griekse yoghurt
- 1 geroosterde rode paprika (pot)
- ½ rode peper
- 3 el Ziria olijfolie
- ½ tl Ziria oregano

BEREIDING

1. Doe feta, yoghurt, paprika en rode peper in een blender.
2. Voeg 2 el Ziria olijfolie toe en mix tot een grove dip.
3. Schep in een schaaltje, maak een kuiltje en vul het met Ziria olijfolie en oregano.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie en Ziria oregano*



KOUDE VOORGERECHTEN

Gevulde wijnbladeren

Ντολμαδάκια

4 PERSONEN ZIRIA OLIJFOLIE

Gevulde wijnbladeren

INGREDIËNTEN

- 25 wijnbladeren (pot)
- 150 g rijst
- 1 ui, fijngesneden
- 2 el verse munt en dille
- Sap van 1 citroen
- 6 el Ziria olijfolie
- Zout en peper

BEREIDING

1. Meng de rauwe rijst met ui, kruiden, 3 el Ziria olijfolie, zout en peper.
2. Leg een theelepel vulling op elk blad en rol strak op.
3. Leg ze dicht tegen elkaar in een pan, voeg citroensap, de rest van de Ziria olijfolie en water toe en laat 45 minuten zacht garen. Serveer koud.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie*



KOUDE VOORGERECHTEN

Kretenzische dakos

Ντάκος

4 PERSONEN | ZIRIA OLIJFOLIE | ZIRIA OREGANO

Kretenzische dakos

INGREDIËNTEN

- 4 roggebeschuiten of stevig geroosterd brood
- 3 rijpe tomaten, geraspt
- 100 g feta, verkruimeld
- Handje kappertjes of olijven
- 4 el Ziria olijfolie
- 1 tl Ziria oregano

BEREIDING

1. Besprenkel de beschuiten met wat water en 2 el Ziria olijfolie.
2. Schep de geraspte tomaat erop en verkruimel de feta erover.
3. Maak af met kappertjes of olijven, Ziria oregano en nog een scheut Ziria olijfolie.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie en Ziria oregano*



KOUDE VOORGERECHTEN

Gemarineerde olijven

Ελιές μαριναρισμένες

4 PERSONEN ZIRIA OLIJFOLIE ZIRIA OREGANO

Gemarineerde olijven

INGREDIËNTEN

- 300 g gemengde Griekse olijven
- 1 teentje knoflook, in plakjes
- Rasp van ½ citroen
- Snuf chilivlokken
- 100 ml Ziria olijfolie
- 1 tl Ziria oregano

BEREIDING

1. Doe de olijven in een pot of schaal.
2. Voeg knoflook, citroenrasp, chili en Ziria oregano toe.
3. Giet de Ziria olijfolie erover en laat minstens 2 uur marineren.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie en Ziria oregano*



KOUDE VOORGERECHTEN

Orzosalade

Κριθαρότο σαλάτα

4 PERSONEN | ZIRIA OLIJFOLIE | ZIRIA OREGANO

Orzosalade

INGREDIËNTEN

- 200 g orzo (kritharaki)
- 10 cherrytomaatjes
- ½ komkommer
- 100 g feta
- Handje olijven
- 4 el Ziria olijfolie
- Sap van ½ citroen
- 1 tl Ziria oregano

BEREIDING

1. Kook de orzo gaar, spoel af met koud water en laat uitlekken.
2. Meng met gehalveerde tomaatjes, blokjes komkommer, olijven en verkruimelde feta.
3. Maak aan met Ziria olijfolie, citroensap, Ziria oregano, zout en peper.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie en Ziria oregano*



KOUDE VOORGERECHTEN

Gemarineerde feta

Φέτα μαριναρισμένη

4 PERSONEN | ZIRIA OLIJFOLIE | ZIRIA OREGANO

Gemarineerde feta

INGREDIËNTEN

- 200 g feta, in blokjes
- 1 rood pepertje
- 1 takje rozemarijn
- Rasp van 1 citroen
- 150 ml Ziria olijfolie
- 1 tl Ziria oregano

BEREIDING

1. Leg de fetablokjes in een glazen pot.
2. Voeg peper, rozemarijn, citroenrasp en Ziria oregano toe.
3. Vul de pot met Ziria olijfolie en laat een nacht marineren in de koelkast.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie en Ziria oregano*



II

HOOFDSTUK II

Warme voorgerechten

Knapperig, smeltend en warm uit de pan of oven. Kleine gerechten die altijd als eerste op zijn.

Gebakken kaas 28
Feta uit de oven met tomaat 30
Griekse gehaktballetjes 32
Courgettebeignets 34
Tomatenbeignets van Santorini 36
Reuzenbonen in tomatensaus 38
Garnalen saganaki 40
Spinazie-feta driehoekjes 42
Gebakken inktvisringen 44
Champignons met knoflook 46



WARME VOORGERECHTEN

Gebakken kaas

Σαγανάκι

4 PERSONEN

ZIRIA OLIJFOLIE

Gebakken kaas

INGREDIËNTEN

- 2 plakken kefalograviera of halloumi (1,5 cm dik)
- 2 el bloem
- 3 el Ziria olijfolie
- 1 citroen

BEREIDING

1. Maak de kaas licht nat en haal door de bloem.
2. Verhit de Ziria olijfolie in een koekenpan en bak de kaas 2 minuten per kant goudbruin.
3. Serveer direct met een flinke kneep citroen.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie*



WARME VOORGERECHTEN

Feta uit de oven met tomaat

Μπουγιουρντί

4 PERSONEN | ZIRIA OLIJFOLIE | ZIRIA OREGANO

Feta uit de oven met tomaat

INGREDIËNTEN

- 200 g feta (blok)
- 1 tomaat, in plakjes
- ½ groene paprika, in ringen
- 1 rood pepertje
- 3 el Ziria olijfolie
- 1 tl Ziria oregano

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en leg de feta in een ovenschaaltje.
2. Bedek met tomaat, paprika en peper, besprenkel met Ziria olijfolie en Ziria oregano.
3. Bak 15–20 minuten tot de feta zacht is. Serveer met brood.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie en Ziria oregano*



WARME VOORGERECHTEN

Griekse gehaktballetjes

Κεφτεδάκια

4 PERSONEN ZIRIA OLIJFOLIE ZIRIA OREGANO

Griekse gehaktballetjes

INGREDIËNTEN

- 500 g rundergehakt
- 1 ui, geraspt
- 1 sneetje brood, geweekt
- 1 ei
- 2 el verse munt
- 1 tl Ziria oregano
- 5 el Ziria olijfolie

BEREIDING

1. Kneed gehakt, ui, uitgeknepen brood, ei, munt, Ziria oregano, zout en peper tot een geheel.
2. Draai kleine balletjes en haal ze licht door bloem.
3. Bak ze in Ziria olijfolie rondom bruin en gaar. Serveer met tzatziki.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie en Ziria oregano*



WARME VOORGERECHTEN

Courgettebeignets

Κολοκυθοκεφτέδες

4 PERSONEN ZIRIA OLIJFOLIE

Courgettebeignets

INGREDIËNTEN

- 2 courgettes, geraspt
- 150 g feta
- 2 lente-uitjes
- 2 el dille en munt
- 1 ei
- 4 el bloem
- Ziria olijfolie om te bakken

BEREIDING

1. Zout de geraspte courgette, laat 10 minuten staan en knijp het vocht eruit.
2. Meng met feta, lente-ui, kruiden, ei en bloem.
3. Bak lepels beslag in Ziria olijfolie 3 minuten per kant goudbruin.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie*



WARME VOORGERECHTEN

Tomatenbeignets van Santorini

Ντοματοκεφτέδες

4 PERSONEN | ZIRIA OLIJFOLIE | ZIRIA OREGANO

Tomatenbeignets van Santorini

INGREDIËNTEN

- 4 tomaten, in blokjes
- 1 ui, fijn
- 2 el verse munt
- 1 tl Ziria oregano
- 120 g bloem
- ½ tl bakpoeder
- Ziria olijfolie om te bakken

BEREIDING

1. Meng tomaat, ui, munt, Ziria oregano, zout en peper.
2. Voeg bloem en bakpoeder toe tot een dik beslag.
3. Bak lepels beslag in Ziria olijfolie goudbruin en laat uitlekken.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie en Ziria oregano*



WARME VOORGERECHTEN

Reuzenbonen in tomatensaus

Γίγαντες πλακί

4 PERSONEN | ZIRIA OLIJFOLIE | ZIRIA OREGANO

Reuzenbonen in tomatensaus

INGREDIËNTEN

- 2 potten reuzenbonen (gigantes), uitgelekt
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 400 g tomatenblokjes
- 1 tl Ziria oregano
- 5 el Ziria olijfolie
- Peterselie

BEREIDING

1. Fruit ui en knoflook in 3 el Ziria olijfolie.
2. Voeg tomaat en Ziria oregano toe en laat 10 minuten pruttelen.
3. Schep de bonen erdoor, bak 25 minuten in de oven op 190 °C en serveer met peterselie en Ziria olijfolie.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie en Ziria oregano*



WARME VOORGERECHTEN

Garnalen saganaki

Γαρίδες σαγανάκι

4 PERSONEN · ZIRIA OLIJFOLIE · ZIRIA OREGANO

Garnalen saganaki

INGREDIËNTEN

- 300 g grote garnalen
- 2 teentjes knoflook
- 400 g tomatenblokjes
- 100 g feta
- Scheutje ouzo of witte wijn (optioneel)
- 4 el Ziria olijfolie
- ½ tl Ziria oregano

BEREIDING

1. Bak de knoflook kort in Ziria olijfolie en voeg tomaat en oregano toe; laat 8 minuten inkoken.
2. Leg de garnalen in de saus en blus eventueel met ouzo.
3. Verkruimel de feta erover en laat 4 minuten garen. Serveer met brood.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie en Ziria oregano*



WARME VOORGERECHTEN

Spinazie-feta driehoekjes

Σπανακοπιτάκια

4 PERSONEN

ZIRIA OLIJFOLIE

Spinazie-feta driehoekjes

INGREDIËNTEN

- 300 g spinazie
- 150 g feta
- 1 ei
- 2 lente-uitjes
- 1 el dille
- 6 vellen filodeeg
- Ziria olijfolie om in te smeren

BEREIDING

1. Slink de spinazie, knijp uit en meng met feta, ei, lente-ui en dille.
2. Snijd het filodeeg in repen, smeer in met Ziria olijfolie, schep vulling erop en vouw tot driehoekjes.
3. Bestrijk met Ziria olijfolie en bak 20 minuten op 190 °C tot ze goudbruin zijn.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie*



WARME VOORGERECHTEN

Gebakken inktvisringen

Καλαμαράκια τηγανητά

4 PERSONEN

ZIRIA OLIJFOLIE

Gebakken inktvisringen

INGREDIËNTEN

- 400 g inktvisringen
- 5 el bloem
- 1 tl paprikapoeder
- Ziria olijfolie om te bakken
- 1 citroen
- Zout

BEREIDING

1. Dep de inktvis droog en haal door bloem met paprika en zout.
2. Bak in porties kort (1–2 minuten) in hete Ziria olijfolie.
3. Laat uitlekken en serveer met citroen en tzatziki.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie*



WARME VOORGERECHTEN

Champignons met knoflook

Μανιτάρια

4 PERSONEN | ZIRIA OLIJFOLIE | ZIRIA OREGANO

Champignons met knoflook

INGREDIËNTEN

- 400 g kastanjechampignons
- 3 teentjes knoflook
- Sap van ½ citroen
- 4 el Ziria olijfolie
- ½ tl Ziria oregano
- Peterselie

BEREIDING

1. Bak de champignons in Ziria olijfolie op hoog vuur goudbruin.
2. Voeg knoflook en Ziria oregano toe en bak 1 minuut mee.
3. Blus met citroensap, breng op smaak en bestrooi met peterselie.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie en Ziria oregano*


III

HOOFDSTUK III

Ovengerechten

Langzaam gegaard en vol smaak: de grote Griekse klassiekers om met het hele gezelschap te delen.

Moussaka 50

Pastitsio 52

Gevulde tomaten en paprika's 54

Lam uit de oven 56

Griekse ovengroenten 58

Citroenkip met aardappelen 60

Rundvlees met orzo 62

Spinazietaart 64

Vis uit de oven met tomaat 66

Gevulde aubergines 68



OVENGERECHTEN

Moussaka

Μουσακάς

4 PERSONEN

ZIRIA OLIJFOLIE

Moussaka

INGREDIËNTEN

- 3 aubergines
- 500 g rundergehakt
- 1 ui
- 400 g tomatenblokjes
- 1 kaneelstokje
- Bechamel: 50 g boter, 50 g bloem, 500 ml melk, 1 ei, 50 g geraspte kaas
- Ziria olijfolie

BEREIDING

1. Snijd de aubergines in plakken, bestrijk met Ziria olijfolie en rooster 20 minuten op 200 °C.
2. Bak ui en gehakt in Ziria olijfolie, voeg tomaat en kaneel toe en laat 20 minuten sudderen.
3. Maak de bechamel en roer er het ei en de kaas door.
4. Laag aubergine, vleessaus en bechamel in een schaal en bak 40 minuten op 180 °C.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie*



OVENGERECHTEN

Pastitsio

Παστίτσιο

4 PERSONEN · ZIRIA OLIJFOLIE

Pastitsio

INGREDIËNTEN

- 400 g penne of bucatini
- 500 g gehakt
- 1 ui
- 400 g tomatenblokjes
- ½ tl kaneel
- Bechamel: 60 g boter, 60 g bloem, 700 ml melk, 1 ei
- 100 g geraspte kaas
- Ziria olijfolie

BEREIDING

1. Kook de pasta beetgaar en meng met wat kaas en een scheut Ziria olijfolie.
2. Bak gehakt en ui in Ziria olijfolie, voeg tomaat en kaneel toe en laat 15 minuten sudderen.
3. Leg pasta, vleessaus en weer pasta in een schaal, bedek met bechamel en kaas.
4. Bak 40 minuten op 180 °C.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie*



OVENGERECHTEN

Gevulde tomaten en paprika's

Γεμιστά

4 PERSONEN | ZIRIA OLIJFOLIE | ZIRIA OREGANO

Gevulde tomaten en paprika's

INGREDIËNTEN

- 4 grote tomaten
- 4 paprika's
- 200 g rijst
- 1 ui
- 2 el munt en peterselie
- 1 tl Ziria oregano
- 8 el Ziria olijfolie
- 2 aardappelen

BEREIDING

1. Snijd de kapjes eraf, hol tomaten uit en pureer het vruchtvlees.
2. Meng rijst, ui, kruiden, Ziria oregano, de helft van de tomatenpuree en 4 el Ziria olijfolie.
3. Vul de groenten, zet de kapjes terug en leg aardappelpartjes ertussen.
4. Giet de rest van de puree en de Ziria olijfolie erover en bak 70 minuten op 190 °C.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie en Ziria oregano*



OVENGERECHTEN

Lam uit de oven

Κλέφτικο

4 PERSONEN | ZIRIA OLIJFOLIE | ZIRIA OREGANO

Lam uit de oven

INGREDIËNTEN

- 1 kg lamsschouder in stukken
- 4 aardappelen
- 1 ui
- 4 teentjes knoflook
- 100 g feta
- Sap van 1 citroen
- 2 tl Ziria oregano
- 6 el Ziria olijfolie

BEREIDING

1. Marineer het lam met citroen, knoflook, Ziria oregano en Ziria olijfolie.
2. Leg lam, aardappel en ui op bakpapier, verkruimel de feta erover en vouw dicht tot een pakketje.
3. Bak 3 uur op 160 °C tot het vlees van het bot valt.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie en Ziria oregano*



OVENGERECHTEN

Griekse ovengroenten

Μπριάμ

4 PERSONEN ZIRIA OLIJFOLIE ZIRIA OREGANO

Griekse ovengroenten

INGREDIËNTEN

- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 3 aardappelen
- 1 rode ui
- 2 paprika's
- 400 g tomatenblokjes
- 1 tl Ziria oregano
- 8 el Ziria olijfolie

BEREIDING

1. Snijd alle groenten in grove stukken.
2. Meng met tomaat, Ziria oregano, zout, peper en Ziria olijfolie in een ovenschaal.
3. Bak 60–75 minuten op 190 °C, halverwege omscheppen. Lekker met feta.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie en Ziria oregano*



OVENGERECHTEN

Citroenkip met aardappelen

Κοτόπουλο λεμονάτο

4 PERSONEN · ZIRIA OLIJFOLIE · ZIRIA OREGANO

Citroenkip met aardappelen

INGREDIËNTEN

- 8 kippendijen met vel
- 1 kg aardappelen, in partjes
- Sap van 2 citroenen
- 3 teentjes knoflook
- 2 tl Ziria oregano
- 6 el Ziria olijfolie
- 150 ml bouillon

BEREIDING

1. Meng citroensap, knoflook, Ziria oregano, Ziria olijfolie, zout en peper.
2. Hussel kip en aardappelen door de marinade en leg in een ovenschaal.
3. Giet de bouillon erbij en bak 60 minuten op 200 °C tot alles goudbruin is.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie en Ziria oregano*



OVENGERECHTEN

Rundvlees met orzo

Γιουβέτσι

4 PERSONEN

ZIRIA OLIJFOLIE

Rundvlees met orzo

INGREDIËNTEN

- 600 g runderstoofvlees
- 1 ui
- 400 g tomatenblokjes
- 1 kaneelstokje
- 300 g orzo
- 1 l bouillon
- 4 el Ziria olijfolie
- Geraspte harde kaas

BEREIDING

1. Bak het vlees bruin in Ziria olijfolie met de ui, voeg tomaat en kaneel toe en stoof 1,5 uur.
2. Doe alles in een ovenschaal, voeg orzo en hete bouillon toe.
3. Bak 30 minuten op 180 °C, af en toe roeren. Serveer met kaas.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie*



OVENGERECHTEN

Spinazietaart

Σπανακόπιτα

4 PERSONEN · ZIRIA OLIJFOLIE

Spinazietaart

INGREDIËNTEN

- 600 g spinazie
- 250 g feta
- 2 eieren
- 4 lente-uitjes
- Bosje dille
- 10 vellen filodeeg
- Ziria olijfolie

BEREIDING

1. Slink de spinazie, knijp uit en meng met feta, eieren, lente-ui en dille.
2. Leg 5 met Ziria olijfolie ingesmeerde vellen filo in een ovenschaal en verdeel de vulling erover.
3. Dek af met de rest van de vellen, telkens ingesmeerd, kerf in stukken en bak 45 minuten op 180 °C.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie*



OVENGERECHTEN

Vis uit de oven met tomaat

Ψάρι πλακί

4 PERSONEN | ZIRIA OLIJFOLIE | ZIRIA OREGANO

Vis uit de oven met tomaat

INGREDIËNTEN

- 4 witvisfilets (kabeljauw of zeebaars)
- 2 uien, in ringen
- 2 teentjes knoflook
- 3 tomaten, in plakjes
- Peterselie
- 1 tl Ziria oregano
- 6 el Ziria olijfolie
- 1 citroen

BEREIDING

1. Fruit ui en knoflook zacht in Ziria olijfolie en verdeel over een ovenschaal.
2. Leg de vis erop, bedek met tomaat, peterselie en Ziria oregano.
3. Besprenkel met de rest van de Ziria olijfolie en citroensap en bak 25 minuten op 190 °C.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie en Ziria oregano*



OVENGERECHTEN

Gevulde aubergines

Παπουτσάκια

4 PERSONEN

ZIRIA OLIJFOLIE

Gevulde aubergines

INGREDIËNTEN

- 4 kleine aubergines
- 400 g rundergehakt
- 1 ui
- 400 g tomatenblokjes
- Snuf kaneel
- Kleine bechamel of 100 g geraspte kaas
- Ziria olijfolie

BEREIDING

1. Halveer de aubergines, kerf het vruchtvlees in, bestrijk met Ziria olijfolie en rooster 25 minuten op 200 °C.
2. Bak gehakt, ui en wat aubergine-vruchtvlees, voeg tomaat en kaneel toe.
3. Vul de aubergines, bedek met bechamel of kaas en bak 20 minuten tot goudbruin.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie*



IV

HOOFDSTUK IV

Pangerechten

Snel, eerlijk en zonnig. Gerechten uit de koekenpan, grillpan of braadpan voor elke dag van de week.

Kipsouvlaki 72
Gyros uit de pan 74
Griekse rundvleesstoof 76
Kip in tomatensaus 78
Worst met paprika 80
Sperziebonen in tomaat 82
Orzorisotto met tomaat en feta 84
Griekse burgers 86
Lamskoteletjes 88
Eieren met tomaat en feta 90



PANGERECHTEN

Kipsouvlaki

Σουβλάκι

4 PERSONEN | ZIRIA OLIJFOLIE | ZIRIA OREGANO

Kipsouvlaki

INGREDIËNTEN

- 600 g kipfilet, in blokjes
- Sap van 1 citroen
- 2 teentjes knoflook
- 2 tl Ziria oregano
- 4 el Ziria olijfolie
- Pitabroodjes
- Tzatziki en tomaat

BEREIDING

1. Marineer de kip minstens 30 minuten in citroen, knoflook, Ziria oregano en Ziria olijfolie.
2. Rijg aan spiesjes en bak 10 minuten in een hete grillpan, regelmatig keren.
3. Serveer met warme pita, tzatziki en tomaat.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie en Ziria oregano*



PANGERECHTEN

Gyros uit de pan

Γύρος

4 PERSONEN ZIRIA OLIJFOLIE ZIRIA OREGANO

Gyros uit de pan

INGREDIËNTEN

- 600 g varkensschnitzel, in reepjes
- 1 tl gerookt paprikapoeder
- 1 tl komijn
- 2 tl Ziria oregano
- 1 ui
- 4 el Ziria olijfolie
- Pita, tzatziki, friet of rijst

BEREIDING

1. Meng het vlees met paprika, komijn, Ziria oregano, zout en 2 el Ziria olijfolie.
2. Bak het vlees in porties krokant in een hete pan met de rest van de Ziria olijfolie.
3. Bak de ui kort mee en serveer met pita en tzatziki.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie en Ziria oregano*



PANGERECHTEN

Griekse rundvleesstoof

Στιφάδο

4 PERSONEN

ZIRIA OLIJFOLIE

Griekse rundvleesstoof

INGREDIËNTEN

- 800 g runderstoofvlees
- 500 g sjalotjes, gepeld
- 3 el tomatenpuree
- 100 ml rode wijn
- 2 el rode wijnazijn
- 1 kaneelstokje, 2 kruidnagels, 1 laurierblad
- 5 el Ziria olijfolie

BEREIDING

1. Bak het vlees in Ziria olijfolie rondom bruin en haal uit de pan.
2. Bak de sjalotjes goudbruin, voeg tomatenpuree, wijn, azijn en specerijen toe.
3. Doe het vlees terug, voeg water toe tot het net onder staat en stoof 2 uur op laag vuur.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie*



PANGERECHTEN

Kip in tomatensaus

Κοτόπουλο κοκκινιστό

4 PERSONEN · ZIRIA OLIJFOLIE · ZIRIA OREGANO

Kip in tomatensaus

INGREDIËNTEN

- 8 kippendijen
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 400 g tomatenblokjes
- 1 kaneelstokje
- 1 tl Ziria oregano
- 4 el Ziria olijfolie
- Orzo of rijst

BEREIDING

1. Bak de kip in Ziria olijfolie goudbruin en haal uit de pan.
2. Fruit ui en knoflook, voeg tomaat, kaneel en Ziria oregano toe.
3. Leg de kip terug en laat 40 minuten zacht stoven. Serveer met orzo of rijst.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie en Ziria oregano*



PANGERECHTEN

Worst met paprika

Σπετζοφάι

4 PERSONEN | ZIRIA OLIJFOLIE | ZIRIA OREGANO

Worst met paprika

INGREDIËNTEN

- 400 g gerookte worst of Griekse loukaniko
- 3 paprika's (rood, groen, geel)
- 1 ui
- 400 g tomatenblokjes
- 1 tl Ziria oregano
- 4 el Ziria olijfolie

BEREIDING

1. Snijd de worst in plakjes en bak in Ziria olijfolie bruin.
2. Voeg ui en paprikareepjes toe en bak 8 minuten mee.
3. Voeg tomaat en Ziria oregano toe en laat 20 minuten sudderen. Lekker met brood en feta.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie en Ziria oregano*



PANGERECHTEN

Sperziebonen in tomaat

Φασολάκια λαδερά

4 PERSONEN ZIRIA OLIJFOLIE

Sperziebonen in tomaat

INGREDIËNTEN

- 600 g sperziebonen
- 2 aardappelen, in blokjes
- 1 ui
- 400 g tomatenblokjes
- Peterselie
- 6 el Ziria olijfolie
- Feta om erbij te serveren

BEREIDING

1. Fruit de ui zacht in 3 el Ziria olijfolie.
2. Voeg bonen, aardappel, tomaat en een glas water toe.
3. Laat 40 minuten zacht stoven, maak af met peterselie en de rest van de Ziria olijfolie. Serveer met feta.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie*



PANGERECHTEN

Orzorisotto met tomaat en feta

Κριθαρότο

4 PERSONEN | ZIRIA OLIJFOLIE | ZIRIA OREGANO

Orzorisotto met tomaat en feta

INGREDIËNTEN

- 300 g orzo
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 400 g tomatenblokjes
- 750 ml groentebouillon
- 100 g feta
- 1 tl Ziria oregano
- 4 el Ziria olijfolie

BEREIDING

1. Fruit ui en knoflook in Ziria olijfolie en bak de orzo 1 minuut mee.
2. Voeg tomaat, Ziria oregano en scheutjes bouillon toe en roer tot de orzo romig en gaar is (ca. 15 min).
3. Roer de helft van de feta erdoor en verkruimel de rest erover. Afmaken met Ziria olijfolie.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie en Ziria oregano*



PANGERECHTEN

Griekse burgers

Μπιφτέκια

4 PERSONEN | ZIRIA OLIJFOLIE | ZIRIA OREGANO

Griekse burgers

INGREDIËNTEN

- 500 g rundergehakt
- 1 ui, geraspt
- 1 sneetje brood, geweekt
- 2 el peterselie
- 1 tl Ziria oregano
- 60 g feta (optioneel, als vulling)
- 3 el Ziria olijfolie

BEREIDING

1. Kneed gehakt, ui, brood, peterselie, Ziria oregano, zout en peper.
2. Vorm 4 platte burgers, eventueel met een blokje feta in het midden.
3. Bak in een grillpan met Ziria olijfolie 4–5 minuten per kant. Serveer met salade en tzatziki.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie en Ziria oregano*



PANGERECHTEN

Lamskoteletjes

Παϊδάκια

4 PERSONEN | ZIRIA OLIJFOLIE | ZIRIA OREGANO

Lamskoteletjes

INGREDIËNTEN

- 12 lamskoteletjes
- Sap van 1 citroen
- 2 teentjes knoflook
- 2 tl Ziria oregano
- 4 el Ziria olijfolie
- Zeezout

BEREIDING

1. Marineer de koteletjes 30 minuten in citroen, knoflook, Ziria oregano en Ziria olijfolie.
2. Bak in een gloeiend hete grillpan 2–3 minuten per kant.
3. Bestrooi met zeezout en een kneep citroen en serveer direct.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie en Ziria oregano*



PANGERECHTEN

Eieren met tomaat en feta

Στραπατσάδα

4 PERSONEN ZIRIA OLIJFOLIE ZIRIA OREGANO

Eieren met tomaat en feta

INGREDIËNTEN

- 4 rijpe tomaten, geraspt
- 6 eieren
- 100 g feta
- 3 el Ziria olijfolie
- ½ tl Ziria oregano
- Brood

BEREIDING

1. Laat de geraspte tomaat in Ziria olijfolie 8 minuten inkoken.
2. Klop de eieren los, giet in de pan en roer zachtjes tot ze bijna gestold zijn.
3. Verkruimel de feta erover, bestrooi met Ziria oregano en serveer met brood.

◆ *Bereid met Ziria extra vierge olijfolie en Ziria oregano*

REGISTER

Recepten van A tot Z

Auberginedip 10
Champignons met knoflook 46
Citroenkip met aardappelen 60
Courgettebeignets 34
Eieren met tomaat en feta 90
Fava van Santorini 12
Feta uit de oven met tomaat 30
Garnalen saganaki 40
Gebakken inktvisringen 44
Gebakken kaas 28
Gemarineerde feta 24
Gemarineerde olijven 20
Gevulde aubergines 68
Gevulde tomaten en paprika's 54
Gevulde wijnbladeren 16
Griekse burgers 86
Griekse gehaktballetjes 32
Griekse ovengroenten 58
Griekse rundvleesstoof 76
Griekse salade 8
Gyros uit de pan 74
Kip in tomatensaus 78
Kipsouvlaki 72
Kretenzische dakos 18
Lam uit de oven 56
Lamskoteletjes 88
Moussaka 50
Orzorisotto met tomaat en feta 84
Orzosalade 22
Pastitsio 52
Pittige fetadip 14
Reuzenbonen in tomatensaus 38
Rundvlees met orzo 62
Sperziebonen in tomaat 82
Spinazie-feta driehoekjes 42
Spinazietaart 64
Tomatenbeignets van Santorini 36
Tzatziki 6
Vis uit de oven met tomaat 66
Worst met paprika 80

ZIRIA

Kalí órexi!

Bedankt dat je met Ziria kookt. Proef het verschil van pure Griekse olijfolie, bij elk gerecht opnieuw.

ZIRIAHEALTH.COM

ZIRIA

Pure Griekse extra vierge olijfolie & oregano

ZIRIAHEALTH.COM