

COCINAMOS CON...



María Zannia

FOTOS: JOSÉ SALTO

“La cocina griega es un casamiento armónico entre su cultura y su historia”.

La primera pregunta es inevitable. ¿Cómo una licenciada en estadística que viene del sector económico y bancario acaba atrapada por los fogones?

Recuerdo que desde niña me encantaba crear con las propias manos y sentir esta libertad de expresión. Mi llegada a Madrid fue un gran cambio, luego llegaron muchos más, y entre ellos la pasión por la cocina. Además, investigando más sobre la historia gastronómica de Grecia descubrí una manera de sentirme más cerca de mi gente allí, de mi familia y de mis amigos.

La historia y la cultura griegas son una inagotable fuente de conocimiento. ¿En qué medida se traslada toda esa tradición a la cocina mediterránea? La cocina griega es un casamiento armónico entre su cultura y su historia. Por un lado, la importancia de una dieta equilibrada y variada. Por otro, el tríptico mediterráneo “trigo, aceite de oliva y vino” enriquecido por las influencias culinarias que están llegando a Grecia desde los años de Alejandro Magno hasta hoy.

¿Cómo definirías la esencia de la gastronomía griega? Para mí toda la fuerza reside en su gran variedad, en la maravillosa materia prima que tenemos y en la sencillez de sus elaboraciones.

Resides desde hace años en Madrid: ¿qué tal combina la cocina tradicional española con la de tu tierra natal? ¡Perfecto! Como las dos son cocinas mediterráneas, comparten muchos de sus ingredientes y técnicas. Los tres años que llevo viviendo en Madrid disfruto mucho experimentando con la cocina española, fusionándola con la cocina griega.

¿Qué nos puedes contar de tu espacio “Cocina Griega & Mediterránea-María Zannia”?

La “Cocina griega & mediterránea-María Zannia” ha sido una especie de billete de la cocina griega para viajar por toda España. El interés y la curiosidad de la gente hacia la gastronomía de mi tierra, junto con mi ilusión por compartir todos estos tesoros culinarios que había traído de mi país, han encontrado por fin un espacio donde se pueden desarrollar.



“Soy novata usando Thermomix® pero estoy encantada de descubrir nuevas maneras de cocinar fácil y saludable”.

Impartes talleres, showcooking, y participas en eventos de cocina por toda España. ¿Qué tal la experiencia en contacto directo con tus clientes? ¡Me encanta! Enseñar y compartir los secretos de la cocina de tu tierra es una labor que requiere mucha responsabilidad, pero también es muy emocionante. Ver a la gente disfrutando y reconociendo el papel de la cocina griega es un verdadero regalo de la vida.

Se nota que te diviertes cocinando. ¿Es importante la creatividad en tu trabajo? La cocina para mí es como la música: utilizas siempre los mismos ingredientes para crear

cada vez una melodía distinta de sabores.

¿Cuáles son los productos estrella que nos ofrece la despensa mediterránea? Sin duda, el Mediterráneo se caracteriza por la frescura de sus ingredientes, las hierbas aromáticas, sus especias ricas y por supuesto su maravilloso aceite de oliva. También destacaría la importancia de los productos de la huerta griega, naturales y muy sabrosos.

¿Qué papel juega Thermomix® en tu vida profesional? Hace muy poco “me regalé” mi primer Thermomix®. Aunque no puedo esconder que soy



una novata utilizándola, estoy encantadísima gracias a la oportunidad que me ofrece de descubrir nuevas maneras de cocinar fácil y saludable.

Se ha estrenado hace unos meses tu programa en Canal Cocina: "Cocina Griega". ¿Cómo ha sido ese primer contacto con la televisión?

¡Una experiencia realmente fantástica! Estar en un plató con las cámaras y las luces a tu alrededor, entre los fogones y con tantas ganas de contar todo sobre mis recetas y su historia, sin olvidarme nada, fue bastante complicado. Sin embargo, con el apoyo del equipo del canal se realizó un trabajo muy bueno que sin duda me gustaría repetir.

Estás preparando una web, un libro de recetas... ¿Nuevos proyectos? ¡Sí!

Estamos completando la página web www.mariazannia.com con muchísima ilusión. El objetivo es sacar a la luz recetas tanto personales como tradicionales. Por otro lado, este mes viajaremos a Grecia para preparar mi primer libro de recetas, directamente desde la

“Enseñar los secretos de la cocina de tu tierra requiere mucha responsabilidad, pero es muy emocionante”.

cuna de la gastronomía. Todo este trabajo no sería posible realizarlo sin el apoyo de mi familia griega y española.

Mente sana y cuerpo sano. ¿Nos puedes recomendar un libro y un lugar para cenar?

El libro *Cien cocinas*, un tesoro rico sobre la gastronomía de los pueblos mediterráneos con un diseño gráfico especial. La Taberna Yamaoka, en el Escorial, lo recomiendo no solo porque me gusta probar distintos sabores sino por su patio tan mediterráneo, perfecto para las noches de verano.

Berenjenas rellenas a la griega (paputsákia)

TM5 (TM31)

Preparación: 35 min
Horneado: 45 min
Total: 1 h 20 min

Dificultad: baja

8 raciones

- 50 g de queso manchego semicurado
- 4 berenjenas con tallo

Salsa de carne

- 40 g de aceite de oliva (y un poco más para pincelar las berenjenas)
- 200 g de cebolla en cuartos
- 500 g de carne picada mixta (mitad de cerdo y mitad de ternera)
- 100 g de vino blanco
- 200 g de tomate troceado en conserva
- 4 ramitas de perejil fresco picado (reserve 2 para decorar)
- 1 cucharadita de sal
- 2 pellizcos de pimienta molida
- 1 palo de canela

Bechamel griega

- 500 g de leche
- 80 g de harina
- 20 g de mantequilla
- 1 huevo
- ½ cucharadita de sal
- 1 pellizco de nuez moscada molida
- 1 cucharada de pan rallado (para espolvorear)

Accesorios útiles: bandeja de horno y pincel de repostería.

1. Precaliente el horno a 180°C.
2. Ponga el queso en el vaso y ralle **5 seg/vel 7**. Retire y reserve.
3. Corte las berenjenas con su tallo por la mitad longitudinalmente. Vacíe con una cucharita la parte central dejando aprox. 1 cm de pulpa. Colóquelas en la bandeja del horno con el corte hacia arriba y a un lado, la pulpa cortada en dados.



4. Pincélelas con un poco de aceite y hornee durante aprox. 20 minutos (180°C), hasta que se ablanden.

Salsa de carne

5. Ponga en el vaso el aceite y la cebolla y trocee **4 seg/vel 4**. Sofría **7 min/120°C/vel 4** (**7 min/Varoma/vel 4**).
6. Agregue la carne picada desmenuzada, mezcle bien con la espátula y sofría **5 min/120°C/vel 1** (**5 min/Varoma/vel 1**).
7. Añada el vino y, sin poner el cubilete, programe **3 min/Varoma/vel 1**.
8. Incorpore la pulpa de berenjena

asada, el tomate, 2 ramitas de perejil picadas, la sal, la pimienta y la canela. Sin poner el cubilete, programe **15 min/Varoma/vel 1**. Retire el palo de canela y rellene las berenjenas con la mezcla del vaso.

Bechamel griega

9. Precaliente el horno a 180°C.
10. Ponga en el vaso la leche y la harina y programe **6 min/90°C/vel 4**.
11. Añada la mantequilla, el huevo, la sal y la nuez moscada. Programe **2 min/90°C/vel 4**. Cubra las berenjenas rellenas con la bechamel y espolvoree con el queso rallado

reservado y el pan rallado.

12. Hornee durante 25 minutos (180°C) o hasta que estén doradas. Sirva inmediatamente espolvoreadas con perejil.

Valores nutricionales por ración:

Energía 294 kcal · 1.227 kJ
Proteínas 19 g | **Grasas** 16 g | **Fibra** 3 g
Hidratos de carbono 17 g | **Colesterol** 93 mg

Apta para: alérgicos a los frutos secos, control de peso, diabéticos, riesgo cardiovascular medio/alto y embarazadas. No apta para: celíacos, intolerantes a la lactosa, alérgicos a las proteínas lácteas o del huevo, vegetarianos y veganos.