

Sałatka grecka z rukolą. Odświeżona klasyka

Sałatka grecka to jedno z najpopularniejszych dań kuchni śródziemnomorskiej, które świetnie sprawdza się jako lekki posiłek w upalne dni. Do mojej wersji dodaję rukolę, która dodaje całości pikantnego, orzechowego aromatu. To idealna propozycja na szybki lunch, kolację lub do postawienia na stole w czasie grilla.

Składniki

świeża rukola
pomidory (najlepiej malinowe lub koktajlowe) ogórek świeży – 1 duży
czerwona cebula – 1 mała
czarne oliwki – garść
ser feta – 200 g
suszone oregano
oliwa z oliwek extra virgin
ocet balsamiczny lub winny
cukier
sól

Przygotowanie

Przygotowanie tej sałatki jest niezwykle proste i zajmie Ci **nie więcej niż 15 minut**. Wystarczy kilka prostych kroków, by cieszyć się świeżym i pełnym smaku daniem.

1. Rukolę dokładnie myjemy, osuszamy i tniemy na mniejsze kawałki.
2. Pomidory myjemy i kroimy na ćwiartki lub mniejsze

kawałki, zależnie od ich wielkości.

3. Ogórka obieramy ze skórki i kroimy na grube plastry.
4. Czerwoną cebulę obieramy i kroimy w cienkie piórka.
5. Czarne oliwki przekrawamy na połówki, usuwając pestki, jeśli są.
6. Ser feta kruszymy na mniejsze kawałki.
7. W małej miseczce mieszamy 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin, łyżkę octu balsamicznego lub winnego, łyżeczkę wody oraz szczyptę cukru, który zrównoważy kwasowość. Wszystkie składniki dokładnie mieszamy lub wstrząsamy w zakręconym słoiczku.

Sałatka grecka z dodatkiem rukoli to nie tylko uczta dla podniebienia, ale także **bomba witaminowa**. Rukola jest bogata w witaminę C i K oraz przeciwutleniacze, pomidory dostarczają likopenu, a ser feta – białka i wapnia. To danie nie tylko smakuje wybornie, ale również wspiera zdrowie i dobre samopoczucie.

