Wiejska sałatka grecka

W tej sałatce wykorzystujemy małe ogórki gruntowe, ale jeśli nie uda ci się ich kupić, możesz wykorzystać ogórka sałatkowego.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

400 g pomidorów
3 małe ogórki ogrodowe
2 duże czerwone cebule
2 zielone papryki
100 g czarnych oliwek
100 g pepperoni w zalewie (łagodne lub ostre)
50 g mix sałat
4 łyżki oliwy z oliwek
2 łyżki czerwonego octu winnego
sól
świeżo zmielony czarny pieprz
300 g fety
1 łyżeczka suszonego oregano

PRZYGOTOWANIE:

1) Umyć pomidory i przekroić na pół, wyciąć twardą część, podzielić na ósemki. Umyć ogórki, odciąć końcówki. Pokroić ogórki w grube plastry.

2) Obrać cebulę, przekroić na pół i pokroić w cienkie plasterki. Przekroić paprykę na pół, oczyścić z nasion, umyć i pokroić w paski.

3) Rozłożyć warzywa na talerzykach. Przybrać oliwkami i pepperoni. Przygotować sos w miseczce: mieszać 3 łyżki oliwy z oliwek, czerwony ocet winny, sól i pieprz tak długo, aż sól się rozpuści. Polać sałatkę sosem.

4) Pokroić fetę na 4 grube plastry, każdy z nich pokruszyć na duże kawałki nad porcją sałatki. Posypać oregano i skropić łyżką oliwy. Najlepiej podawać z ciabattą albo ze zwykłym białym chlebem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 360 kcal, 16 g białka, 29 g tłuszczów, 8 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Shutterstock