

# 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. Połączyć 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