

GRIECHISCHER SALAT



Zutaten:

- 2 Tomaten (in großen Würfeln)
- 1 Gurke (in Würfeln)
- 1 Zwiebel (in Ringe geschnitten)
- 2 grüne Paprikaschoten (in Ringe geschnitten)
- 100 g Feta (in Würfeln)
- 5 Oliven / Oregano oder Petersilie

Salatdressing

- 3 Esslöffel Olivenöl / Saft einer Zitrone

Zubereitung:

1. Tomaten, Paprika, Oliven und Gurke in einer Salatschüssel mischen.
2. Dressing darüber schütten und alles vermischen.
3. Zwiebelringe und Feta auf den Salat legen.
4. Mit Oregano oder Petersilie würzen.

Notes

Dies ist ein traditioneller Sommersalat, der jedes Hauptgericht begleiten kann. Um dieses Gericht zu machen benutzt man zwei außergewöhnliche Produkte aus Griechenland. Diese sind Olivenöl und Feta. Feta ist ein weißer Käse, der aus einer Mischung von Ziegenmilch (bis u 30%) und Schafsmilch hergestellt wird. Der Käse ist sehr würzig und nahrhaft und hat einen milden Geschmack. Der Salat ist als Beilage zu jedem Hauptgang geeignet. Wird aber oft zu vegetarischen Gerichten gegessen. Griechisches Olivenöl wird roh in jedem Salat gegessen. Es wird normalerweise mit Zitronensaft oder Essig kombiniert um leckere Dressings für Salate zu kreieren. Forschungen zufolge ist Olivenöl gut für das Verdauungssystem es macht Haare glänzend, beugt Schuppen vor, ist gut für trockene Haut, beugt Falten vor, macht die Haut zart, stärkt die Nägel, hilft bei müden Füßen und reinigt Akne.