

## ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ



### Υλικά

- 2 ντομάτες (σε μεγάλους κύβους)
- 1 αγγουράκι (σε κύβους)
- 1 κρεμμύδι (σε ροδέλες)
- 2 πράσινες πιπεριές (σε ροδέλες)
- 100 γραμ φέτα (σε μικρά κομμάτια)
- 5 ελιές, ρίγανη ή μαϊντανός

### Για το ντρέσιγκ της σαλάτας

- 3 κουταλάκια ελαιόλαδο
- Χυμός από ένα λεμόνι

### Εκτέλεση

1. Αναμιγνύουμε τις ντομάτες, τις πιπεριές, τις ελιές και το αγγουράκι σε μεγάλο μπωλ. Ρίχνουμε το ντρέσιγκ και ανακατεύουμε ώστε να καλύψει όλα τα υλικά.
2. Τοποθετούμε τα κρεμμύδια και την φέτα στην κορυφή της σαλάτας.
3. Γαρνίρουμε με ρίγανη ή μαιντανό.

### Σημείωση

Η χωριάτικη σαλάτα αποτελεί παραδοσιακή καλοκαιρινή σαλάτα και μπορεί να συνοδεύσει κάθε φαγητό. Στην εκτέλεσή της χρησιμοποιούμε δύο εξαιρετικά υλικά της Ελληνικής γης, το ελαιόλαδο και την φέτα.

Η φέτα είναι λευκό τυρί από μίγμα πρόβιου και κατσικίσιου (έως 30%) γάλακτος. Έχει χρόνο ωρίμανσης 3 μήνες, είναι πολύ εύγευστο και θρεπτικό με διακριτικό άρωμα. Μπορεί να συνοδεύσει όλα τα φαγητά και ιδιαιτέρως τα λαδερά.

Το παρθένο Ελληνικό ελαιόλαδο χρησιμοποιείται στις σαλάτες ωμό και συνήθως αναμιγνύεται με λεμόνι ή ξύδι στις σαλάτες. Σύμφωνα με έρευνες το ελαιόλαδο έχει αποδειχθεί πολύ καλό για το πεπτικό σύστημα, βοηθάει ώστε τα μαλλιά μας να είναι λαμπερά, λειτουργεί προληπτικά κατά της δημιουργίας πιτυρίδας, κάνει καλό στην ξηρότητα του δέρματος, βοηθάει στη πρόληψη των ρυτίδων, μαλακώνει το δέρμα, σκληραίνει τα νύχια, ανακουφίζει τα κουρασμένα πόδια και καθαρίζει την επιδερμίδα από τα σπυράκια της ακμής.