

INSALATA GRECA GREEK SALAD



Ingredienti

- 2 Pomodori (a cubetti grandi)
- 1 cetriolo (a cubetti)
- 1 cipolla (tagliata ad anelli)
- 2 peperoni verdi (tagliati ad anelli)
- 100 g di feta (a cubetti)
- 5 olive/ origano o prezzemolo

Condimento per l'insalata

- 3 cucchiaini di olio d'oliva e 1 limone (succo)

Preparazione

1. Unire i pomodori, i peperoni, le olive e il cetriolo in una insalatiera.
2. Versare il condimento per l'insalata e mescolare.
3. Aggiungere gli anelli di cipolla e la feta a cubetti.
4. Spolverare con origano o prezzemolo.

Note

Questa è la tipica insalata estiva che può accompagnare molti piatti. Per preparare questo piatto si utilizzano due straordinari prodotti della Grecia, l'olio di oliva e la feta. La Feta è un formaggio bianco realizzato con il 30% di latte di capra e pecora, stagionato 3 mesi. È un prodotto buono e nutriente con un profumo delicato. Può accompagnare tutti i piatti ed in particolare è indicato per i piatti vegetariani. L'olio extravergine di oliva greco è utilizzato a crudo in tutte le insalate. Di solito è abbinato con limone o con aceto per fare un delizioso condimento per l'insalata. Secondo molte ricerche l'olio d'oliva preserva il sistema digestivo, aiuta a rendere i

capelli lucidi, previene la forfora, è un toccasana per la pelle secca, previene le rughe, ammorbidisce la pelle, rinforza le unghie, lenisce i piedi stanchi e cancella l'acne.