

SAŁATKA GRECKA



Składniki

- 2 pomidory (pokrojone w dużą kostkę)
- 1 ogórek (w kostkach)
- 1 cebula (pokrojona w krążki)
- 2 zielone papryki (pokrojone w krążki)
- 100 g sera feta (w kostkach)
- 5 oliwek / oregano lub pietruszka

Sos sałatkowy

- 3 łyżki oliwy z oliwek / 1 cytryna (sok)

Przygotowanie

1. Wymieszać pomidory, papryka, oliwki i ogórek w salaterce.
2. Wlać sos i wymieszać tak, aby objął on wszystkie warzywa.
3. Ułożyć krążki cebuli i fetę na wierzchu.
4. Posypać oregano lub pietruszką.

Uwagi

Jest to tradycyjna letnia sałatka, która może towarzyszyć wszelkim daniom głównym. Do przygotowania sałatki wykorzystujemy dwa niezwykle produkty ziemi greckiej, którymi są oliwa z oliwek i ser feta. Feta jest białym serem wytwarzanym z mieszanki mleka koziego (do 30%) i mleka owczego. Ser dojrzewa w ciągu 3 miesięcy. Jest bardzo smaczny i pożywny, o łagodnym zapachu. Może on towarzyszyć wszelkim potrawom, a szczególnie potrawom wegetariańskim. Grecka oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia jest spożywana na surowo we wszystkich sałatkach. Zazwyczaj dodaje się do niej cytrynę lub ocet w celu przygotowania pysznego sosu sałatkowego. Według badań, oliwa z oliwek dobrze działa na układ pokarmowy, pomaga uczynić włosy lśniącoymi, zapobiega łupieżowi, jest dobra dla suchej skóry, zapobiega powstawaniu zmarszczek, wygładza skórę, wzmacnia paznokcie, koi zmęczone nogi i usuwa trądzik.