

Insalata del contadino greca

Categoria: Insalate



Ingredienti per 4 Personen al 100% (quantità netta)

200 g	Pomodori
80 g	Cetrioli olanda
60 g	Cipolle rosse
120 g	Peperoni misti
40 g	Olive nere (scatola) sgocciolate
5 cl	Aceto di vino rosso
0.5 dl	Olio d'oliva extra vergine
120 g	Feta
5 g	Origano fresco

Mise en place

- Lavare e tagliare i pomodori a spicchi
- Eliminare i semi e tagliare il cetriolo a mezzelune
- Tagliate le cipolle a fettine sottili
- Tagliare i peperoni a fettine
- Tagliare la feta in cubetti regolari
- Preparare la salsa con l'aceto e l'olio d'oliva

Preparazione

- Disporre tutti gli ingredienti in modo armonioso su piattini condire e guarnire con l'origano

Osservazioni

- Si può arricchire l'insalata con filetti d'acciughe, capperi o uova sode