

Insalata greca

📌 Categoria: Portate - Verdure e Contorni



Informazioni Generali

 Preparazione: 10 min	 Dosi per: 2 persone
 Costo: Molto Basso	 Difficoltà: Molto Basso



L'insalata greca (greek salad), è un piatto tradizionale che potete senz'altro trovare in ogni ristorante greco; è composta da insalata verde, pomodori, cetrioli, cipolle, olive, e Feta, formaggio tradizionale ellenico.

L'insalata greca, è un contorno adatto ad accompagnare un secondo piatto, oppure può essere gustata come piatto unico, se decidete di pranzare in modo fresco e leggero.

Ingredienti

» Cetrioli 2 piccoli	» Olio extravergine oliva 4 cucchiari
» Cipolle rossa dolce 1	» Olive nere greche 8
» Feta 200 gr	» Origano per spolverare
» Insalata lattuga (o iceberg) 150 gr	» Pomodori da insalata 2 piccoli

Preparazione



Per preparare l'insalata greca, lavate l'insalata, asciugatela per bene e tagliatela (1-2). Proseguite con i cetrioli: lavateli, sbucciateli aiutandovi con un pelapatate (3)



e tagliateli a fettine di mezzo centimetro (4). Sbucciate, lavate e tagliate la cipolla a fette sottili o spesse, secondo i vostri gusti (5), lavate i pomodori e privateli del piccolo (6)



e tagliateli in quarti (7). A questo punto prendete la feta e tagliatela a cubetti (8). In una ciotola capiente ponete per prima cosa l'insalata, i cetrioli (9).



Poi proseguite con le cipolle, i pomodori e le olive nere greche (10-11-12).



Alla fine aggiungete la feta, l'origano e l'olio. Se preferite potete aggiungere anche un po' d'aceto.

Conservazione

E' preferibile consumare l'insalata greca appena fatta o, al massimo, il giorno dopo.

Consiglio

L'insalata greca, spesso viene preparata con del peperone verde tagliato a filetti, e la cipolla rossa può essere sostituita con una cipolla novella bianca; inoltre, spesso i cetrioli vengono tagliati a fettine senza necessariamente sbucciarli. Se non trovate le olive nere greche potete sostituirle con delle olive normali, verdi o nere.

Curiosità

Il formaggio greco Feta, preparato tradizionalmente con latte di pecora o misto pecora (80%) e capra (20%), viene conservato in salamoia sotto forma di grossi pani rettangolari, che somigliano appunto a delle fette, e fetta in greco si pronuncia "feta".