

Categoria: Portate - Verdure e Contorni



Informazioni Generali

Preparazione: 10 min

Dosi per: 2 persone

Costo:

Difficoltà: Molto Bassa

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 adatta 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



Lavate, asciugate e tagliate l'insalata, mondate la cipolla e tagliatela a fette sottili, lavate i pomodori e tagliateli a spicchi, sbucciate i cetrioli (potete anche non farlo) e tagliateli a fettine. Prendete il formaggio Feta e tagliatelo in 6 fette longitudinali (o in cubetti).
Preparate l'insalata greca nei piatti da portata in questo modo: ponete in un piatto capiente prima la metà dell'insalata, poi gli spicchi di un pomodoro, le fettine di mezzo cipollotto e di un cetriolo, e in cima a tutto le tre fettine di feta, spolverizzate di origano e guarnite con 4 olive nere greche.
Preparate nello stesso modo anche l'altra porzione di insalata, e conditela con un buon olio extravergine d'oliva, sale e, se vi piace, aceto.



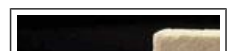
Consiglio



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 con tutta la buccia.

Curiosità

Il formaggio greco Feta, preparato tradizionalmente con latte di pecora o misto pecora (80%) e capra



Il **major Greek 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**".

