Салат Греческий

OsThemes · 21.02.2024



Время готовки

40 минут

Сложность

Средне

Серверовка

4

Описание

Греческий салат, также известный как Салата Хортиатис, обладает множеством полезных свойств для нашего здоровья. Основные ингредиенты, такие как томат, оливки, лук, перец, сладкий перец и агрус, богаты витаминами, антиоксидантами и минералами. Оливковое масло, используемое в этом салате, является хорошим источником здоровых жиров, улучшающих уровень холестерина в крови и снижающих риск сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, греческий салат может улучшить пищеварение и способствует сохранению здоровой пищеварительной системы. В целом, он является вкусным и здоровым выбором для включения в ежедневный рацион.

Ингредиенты

- Маслины без косточки консервированные - 20 г.
- Оливки без косточки консервированные - 20 г. (необязательно)
- Огурцы свежие - 50 г.
- Перец болгарский (сладкий) - 30 г.
- Помидоры - 50 г.
- Сыр Фета (Фетакса) - 30 г.
- Листья салата - 20 г.
- Масло оливковое - 20 г.
- Лук красный и зелень (на украшение)

Способ приготовления

1. Помыть все овощи. Удалить у помидор плодоножку, у огурцов обрезать кончики, перец болгарский очистить от семян и внутренних перегородок. Листья салата нарвать руками.
2. Нарезать все овощи крупным кубиком, посолить слегка, перемешать.
3. На тарелку выложить листья салата, как подложку, сверху овощи.
4. Сверху и по краям тарелки положить оливки, маслины без косточки, кубики сыра Фета.
5. Заправить оливковым маслом. Сверху положить кольца красного лука.
6. Декорировать свежий зеленью базилика или сухой приправой базилика или орегано.