

GÖRÖG SALÁTA

Hozzávalók 4 főre:

32 dkg paradicsom

32 dkg uborka

16 dkg lilahagyma vagy vöröshagyma

16 dkg zöldpaprika – ez igazából nem fő alkotója a salátának, de szezonja van és én nagyon szeretem

20-24 db mag nélküli olívabogyó, kb. 10-12 dkg, vagy egy kis konzerv, vagy amennyit szeretnénk

15-16 dkg Feta sajt

Az öntethez:

4 EK olívaolaj

1 TK citromlé

0,5 TK szárított bazsalikom vagy 8-12 db friss bazsalikom levél

0,5 TK szárított kakukkfű vagy 1 TK friss

sót csak végső esetben és minimális mennyiségben adjunk hozzá, mert a feta nagyon sós

Elkészítés

Először az öntetet készítjük el. Egy tálkában összekeverjük az olívaolajat, a citromlevet és a bazsalikomot. Egy órára a hűtőbe tesszük, hogy jól összeérjenek az ízek.

A paradicsomot, uborkát, paprikát és a hagymát apró kockákra vágjuk. Az olívabogyót is a többi zöldséghez keverjük.

Kis kockákra vágjuk a feta sajtot, és azt is hozzáadjuk. Kivesszük az öntetet a hűtőből, és a salátára öntjük. Óvatosan, keverjük meg, nehogy összetörjön. Egy-két órára hűtőbe tesszük, és díszíthetjük friss bazsalikomlevéllel.

Ez a mennyiség egy ebédnyi adag, de fogyasszunk mellé teljeskiőrlésű kenyeret, pitát vagy barnarizst, és ha szeretnénk, egy kis hús is mehet hozzá. Ha hús nélkül ennénk, akkor a sajt mennyiségét megemelhetjük adagonként 8 dkg-ra. Vacsorára önmagában is ehetjük.

VEGÁN GÖRÖG SALÁTA

Hozzávalók 4 adaghoz:

32 dkg paradicsom

32 dkg uborka

16 dkg lilahagyma vagy vöröshagyma

16 dkg zöldpaprika – ez igazából nem fő alkotója a salátának, de szezonja van és én nagyon szeretem

20-24 db mag nélküli olívabogyó, kb. 10-12 dkg, vagy egy kis konzerv, vagy amennyit szeretnénk

20 dkg bazsalikomos tofu

Az öntethez:

4 EK olívaolaj

1 TK citromlé

0,5 TK szárított bazsalikom vagy 8-12 db friss bazsalikom levél

0,5 TK szárított kakukkfű vagy 1 TK friss

pici só

Elkészítés

Először az öntetet készítjük el. Egy tálkában összekeverjük az olívaolajat, a citromlevet és a bazsalikomot. Egy órára a hűtőbe tesszük, hogy jól összeérjenek az ízek.

A paradicsomot, uborkát, paprikát és a hagymát apró kockákra vágjuk, majd az olívabogyót is a többi zöldséghez keverjük. Kis kockákra vágjuk a tofut is, és azt is hozzáadjuk. Kivesszük az öntetet a hűtőből, és a salátára öntjük. Óvatosan, keverjük meg, nehogy össze törjön. Egy-két órára hűtőbe tesszük, és díszíthetjük friss bazsalikomlevéllel.

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK! 🍴