

SECONDI PIATTI

Insalata greca

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



L'insalata greca è una ricetta classica, un [piatto estivo](#) intramontabile, che ha conquistato il cuore dei buongustai di tutto il mondo. La sua **semplicità** e la sua **freschezza** la rendono **perfetta per le giornate estive**, quando si desidera un **pasto leggero** ma **saporito**. Possiamo certamente affermare che l'**insalata alla greca** è uno dei più cucinati tra tutte le ricette di [insalate e insalatone](#)!

Preparare un'**insalata greca autentica** è un modo **delizioso e fresco** per portare i **sapori** e le **tradizioni** della **cucina mediterranea** direttamente nella tua tavola, magari accompagnata con del buon [pane pita](#). Segui la nostra ricetta facilissima con video e **passo passo fotografico**

per gustarti al fresco della tua casa questa **superlativa insalata greca**, ma prima guarda anche queste altre ricette che potrebbero piacerti!

[Pita farcita alla greca](#)

[Insalata di riso](#)

[Insalata di riso vegana](#)

[Insalata di pollo](#)

[Insalata di mare](#)

[Barbabietola rossa in insalata](#)

INGREDIENTI

POMODORI

CIPOLLE rossa -

CETRIOLI

OLIVE NERE

FETA a cubetti -

ACETO DI VINO BIANCO 1 cucchiaino da tavola

ORIGANO ESSICCATO 1 pizzico

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiaini da tavola

SALE

PREPARAZIONE

- 1** Per cucinare una buona insalata greca, lava tutte le verdure previste con acqua corrente fresca e potabile. Prendi il cetriolo e, con un pelapatate, togli 3 o 4 strisce di buccia, in questo modo il cetriolo sarà più decorativo. Dividi il cetriolo in due parti, per il senso della lunghezza e, con uno scavino elimina i semi interni, infine taglia a fette entrambe le metà del cetriolo. Metti in una ciotola che conterrà l'insalata greca finita.







- 2 Taglia a pezzi i pomodori rossi, e mettili nella ciotola con i cetrioli, fai la stessa cosa con la cipolla, dopo averla tagliata a fette.





- 3 Taglia la feta a cubetti e lasciala scolare qualche minuto, va bene se la lasci sul tagliere, non è troppo acquosa.



4 Torna alle verdure e condiscile con aceto, olio, sale e pepe. Mescola delicatamente.





- 5 Aggiungi le olive nere, un buon pizzico di origano, la feta a cubetti e finisci con un altro giro di buon olio extravergine di oliva.





6 Mescola e servi!

