

ANTIPASTI E SNACK

## Insalata greca

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

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



L'**insalata greca** è un piatto che supera i confini della terra di Apollo per approdare sulle nostre tavole! Oltre che buona è anche bella perché si tratta di una preparazione molto variagata e colorata che mette subito allegria e buon umore. Perfetta anche da portare in ufficio o da mangiare sotto l'ombrellone. E' una preparazione dalle grandi virtù: facilissima, ricca di sapore, economica negli ingredienti. Fatela vostra! Se amate le insalatone, potete anche provare questa insalata di [melanzane](#).

### INGREDIENTI

POMODORI

CIPOLLE rossa -

CETRIOLI

ACETO DI VINO BIANCO 1 cucchiaio da tavola

OLIVE NERE

FETA a cubetti -

ORIGANO ESSICCATO 1 pizzico

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

SALE

# PREPARAZIONE

- 1 Per fare una buona insalata greca, per prima cosa lavate ed affettate le verdure, quindi riunitele in una ciotola capiente.



- 2 Condite le verdure con un cucchiaino di aceto, l'olio extravergine di oliva ed il sale; mescolate bene.



3 A questo punto aggiungete le olive nere e l'origano secco.



4 Ultimate l'insalata greca aggiungendo la feta a cubetti e dell'altro olio extravergine d'oliva.



- 5 Servite subito l'insalata greca o conservatela in frigorifero coperta fino al momento di portarla in tavola.

## CONSIGLIO

### **È un piatto light?**

La presenza della feta e dell'olio non lo rende un piatto light, ma se questi due elementi sono ben misurati è possibile utilizzare questo piatto per la dieta.

### **Quanto tempo dura?**

In frigorifero questa insalata può essere conservata per 12 ore in un contenitore ermetico.

### **Potrei sostituire la feta con altro formaggio?**

Sì ma non sarà più come la insalata greca originale!