

Диетический рецепт – Греческий салат классический



Ингредиенты:

- Помидоры – 2 шт.;
- Огурец – 1 шт.;
- Лук репчатый – 1 шт.;
- Оливки черные – 10 шт.;
- Сыр Фета – 50 г;
- Уксус – 1-2 ст. ложки;
- Растительное или оливковое масло – 1 ст. ложка;
- Петрушка несколько веточек.

Приготовление:

1. Помидоры и огурец промыть и протереть от влаги.
2. Помидоры нарезать дольками, а огурец кружочками. Лук тонкими полукольцами.
3. Оливки отцедить на сите и нарезать колечками.
4. Зелень измельчаем не очень мелко.
5. Сыр нарезаем кубиками.
6. Все ингредиенты смешиваем, добавляем соль уксус и заправляем подсолнечным или оливковым маслом.

Важно:

- Оливки лучше использовать без косточки, так как косточка может трудно отделяться, при этом теряется красивый вид салата.
- Если вы не любите уксус, используйте свежавыжатый лимонный сок.
- Сыр можно заменить брынзой, такой салатик предпочитает мужская половина.

Энергетическая ценность блюда - 50 ккал/100 г

Приятного аппетита!