

Sałatka po grecku

Składniki

4 pomidory, świeży ogórek sałatkowy, 20 dag owczego sera, 2 cebule, 10 dag czarnych oliwek, ząbek czosnku, ocet winny, świeżo zmielony czarny pieprz, 4 łyżki oliwy, zielenina

Sposób przyrządzenia

Umyte pomidory podzielić na 8 części. Obrać ogórek, przepołować wzdłuż, wyjąć nasiona i pokroić w plastry. Osączyć ser owczy i pokroić w kostkę. Obrać cebulę i czosnek, cebulę pokroić w krążki, czosnek w małą kostkę. Ogórek, kawałki pomidora, ser owczy i oliwki połączyć razem, na to ułożyć krążki cebuli. Przygotować sos: wymieszać ocet, sól, pieprz, zieleninę, czosnek i oliwę, poleć sałatkę.

1 porcja zawiera: 4,3 g białka, 7,8 g tłuszczu, 8 mg cholesterolu, 0,9 g błonnika