

CONTORNI

Insalata dell'olimpo

Origine: Grecia

DOSI

4 persone

Ingredienti per 4 persone

Cipolla media	1
Olio d'oliva	4 cucchiaini
Aceto di vino bianco	1 cucchiaio
Pomodori	4
Cetriolo	1/2
Olive nere	12
Formaggio feta	100 g

Preparazione

- 1 Mondate la cipolla, riducetela ad anelli sottili e raccogliete questi in una insalatiera.
- 2 Cospargeteli con un pizzico di sale e una macinata di pepe, poi bagnateli con l'olio d'oliva e l'aceto di vino bianco e lasciateli riposare per circa un'ora, in modo che si ammorbidiscano.
- 3 Nel frattempo lavate i pomodori, asciugateli e tagliateli a fette rotonde; pelate il cetriolo e riducete questo e il formaggio a cubetti.
- 4 Trascorso il tempo indicato, mettete nell'insalatiera contenente le cipolle anche i pomodori, il cetriolo e la Feta.
- 5 Unite infine le olive nere e mescolate con delicatezza, in modo che i vari ingredienti possano assorbire il condimento e insaporirsi. --- CONSIGLI.
- 6 Chi ha avuto occasione di visitare la Grecia, avrà sicuramente gustato questo tradizionale antipasto, fresco e saporito.
- 7 Mentre le verdure presenti possono variare, per l'aggiunta di peperoni verdi e verza, la Feta è sempre presente e costituisce l'ingrediente caratteristico di questa preparazione.
- 8 Si tratta di un formaggio prodotto con latte di pecora, talvolta di capra, molto diffuso anche da noi. Tuttavia, se non riuscite a trovarlo, lo potete sostituire con la giuncata, simile nell'aspetto e nella consistenza.