

ΠΙΚΑΝΤΙΓΙΟ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΕΣ

Η συνταγή είναι παρμένη από το βιβλίο 'Ευρωπαϊκή Κουζίνα'

Μερίδες: 4



ΥΛΙΚΑ

- 4 ντομάτες
- 1 κόκκινη πιπεριά
- 1-2 κρεμμύδια
- 4 κλωνάρια μαϊντανό
- 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά σούπας ξύδι
- αλάτι

ΣΚΕΥΗ

- τρυπητό
- πιάτο
- μαχαίρι κοφτερό
- επιφάνεια κοπής λαχανικών
- λεκάνη
- κουτάλι σούπας

ΣΕΙΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Πλύνε όλα τα λαχανικά και βάλε τα στο τρυπητό να στραγγίσουν. Βάλε το πιάτο από κάτω.
2. Κόψε τις ντομάτες σε πολύ μικρά κομμάτια και βάλε τα στη λεκάνη.
3. Κόψε την πιπεριά και τα κρεμμύδια σε μικρά κομμάτια και πρόσθεσέ τα στις ντομάτες.
4. Ρίξε λίγο αλάτι και περίχυσέ τα με το λάδι και το ξύδι.
5. Πασπάλισέ τα με τον μαϊντανό τον οποίο έχεις ψιλοκόψει.
6. Ανακάτεψέ τα και σέρβιρε τη σαλάτα σου.

Καλό είναι να ετοιμάσεις τη σαλάτα σου μόλις πριν τη σερβίρεις.



© 2026 CookingUpConnections | Δρ. Ευτυχία Παρλά.
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Βρείτε περισσότερες συνταγές στο:
<https://cookingupconnections.ac.cy/>