

ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ

Μερίδες: 2-4



ΥΛΙΚΑ

- 2 κόκκινες σφικτές ντομάτες
- 1-2 αγγουράκια
- 1 πράσινη πιπεριά
- κρεμμύδι
- 6-8 ελιές μαύρες
- 150 γρ τυρί φέτα
- 4 κουταλιές ελαιόλαδο
- χυμός μισού λεμονιού
- αλάτι, πιπέρι, ρίγανη

ΣΚΕΥΗ

- τρυπητό
- επιφάνεια κοπής
- μαχαίρι
- λεκάνη
- στίφτης
- κουτάλι

ΣΕΙΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Πλένουμε τα λαχανικά και τα στραγγίζουμε στο τρυπητό.
2. Τα κόβουμε στην επιφάνεια κοπής σε μεγάλα κομμάτια τις ντομάτες και στρογγυλές φέτες τα αγγούρια και την πιπεριά, και τα ρίχνουμε στη λεκάνη.
3. Καθαρίζουμε και κόβουμε το κρεμμύδι σε φέτες. Βάζουμε όσο θέλουμε στη σαλάτα μας.
4. Προσθέτουμε τη φέτα σε κύβους και τις μαύρες ελιές.
5. Ραντίζουμε με λεμόνι, ελαιόλαδο και αρτύζουμε με τη ρίγανη, το αλάτι και το πιπέρι. Ανακατεύουμε και σερβίρουμε.



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

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