



Hozzávalók:

50 dkg paradicsom, 1 kígyóuborka (kb. 35 dkg), 2 közepes lilahagyma (vöröshagyma is lehet), 25 dkg feta sajt vagy juhsajt, 6-8 evőkanál olívaolaj, 1 citrom leve, egy-egy csipetnyi só, őrölt fekete bors és kakukkfű, 10 dkg kimagozott olajbogyó (lehetőleg fekete), 1 kis üveg ringli (konzerv ajókafile)

1. A zöldségeket megmossuk. A paradicsomok szárát kimetesszük, a szemeket 1,5-2 centis kockákra vágjuk. Az uborkát - miután két végét lecsaptuk - a paradicsomhoz hasonlóan fölaprítjuk. A megtisztított hagymát meg a lecsöpögtetett sajtot ugyancsak 1,5-2 centis kockákra vágjuk.

2. Az így előkészített hozzávalókat egy tálba tesszük, az olívaolajjal és a citrom kifacsart levével meglocsoljuk. Enyhén megsózzuk, megborsozzuk, a kakukkfűvel fűszerezzük, végül az olajbogyót és a lecsöpögtetett ringlit is beleforgatjuk.

Jó tanács

- Gyakoribb, hogy a paradicsom cikkekre, az uborka és a hagyma szeletelve kerül a salátába; de nálunk a fenti változat terjedt el, amelyikbe mindent kockákra kell vágni.
- Kakukkfű helyett origanóval vagy majoránnával, esetleg bazsalikommal is fűszerezhetjük.
- A ringli kimaradhat belőle, így vegetáriusoknak is tálalhatjuk.
- Letakarva hűtőszekrényben 2-3 napig eláll.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag: 522 kcal • 19,0 g fehérje • 43,7 g zsír • 13,0 g szén-hidrát • 3,8 g rost • 50 mg koleszterin