PETITE GOURMETS

YUNAN

Yunan Salatası

Klasik Yunan salatası (Horiatiki) tarifi. Taze domates, salatalık, feta peyniri ve zeytinlerle hazırlanan sağlıklı Akdeniz salatası.

15 min	15 min	4	Easy
HAZIRLIK	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 1 çay kaşığı sarımsak
- 1 çay kaşığı kırmızı şarap sirkesi
- 1 çay kaşığı kuru kekik
- 1 çay kaşığı dereotu
- 3 domates
- 1 salatalık
- 1 kırmızı soğan
- 1 dolmalık biber
- 1 siyah zeytin
- 1 yağlı beyaz peynir
- 6 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı taze limon suyu
- 0 tutam tuz
- 0 tutam karabiber

Yapılışı

1. **Make the dressing**

   Whisk together 6 tablespoons olive oil, 2 tablespoons red wine vinegar, 1 teaspoon minced garlic, 1 teaspoon dried oregano, and 1 teaspoon dried dill in a small bowl until well combined. Season with a pinch of salt and a pinch of black pepper.

2. **Prepare the vegetables**

   Cut 3 tomatoes into thick wedges, about 8 pieces per tomato. Slice 1 cucumber into rounds about 1/4-inch thick. Cut 1 red onion in half, then slice into thin half-moons. Remove stems and seeds from 1 green bell pepper and slice into rings.

3. **Assemble the salad**

   Combine the tomato wedges, cucumber rounds, red onion slices, and bell pepper rings in a large serving bowl. Add 1 cup Kalamata olives and toss gently with your hands.

4. **Dress and finish**

   Pour the dressing over the vegetables and toss gently to coat everything evenly. Break 1 block of feta cheese into large chunks and scatter over the top of the salad.

5 Let the salad rest at room temperature for 15 minutes to allow the flavors to meld, then serve immediately.

Besin Değerleri

241	6g	12g	20g	4g	8g	580mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Domatesleri keserken çok sulu olanları seçin ve tuzladıktan sonra 10 dakika bekletip fazla suyunu süzün.

Salatalığı soyup soymamak tercihinizdir, ancak soymazsanız iyice yıkayıp organik olanları tercih edin.

Soğanı çok ince dilimleyip 10 dakika soğuk suda bekletirseniz acılığı azalır.

Feta peynirini elle parçalamak, bıçakla kesmekten daha otantiktir ve doku açısından daha iyidir.

Servisten hemen önce tuz eklemeyin, sebzeler suyunu bırakabilir.

Kuru kekiği avuçlarınız arasında ovarak eklerseniz aroması daha iyi çıkar.

Zeytinlerin çekirdekli olması lezzet açısından daha iyidir, ancak güvenlik için çekirdeğini çıkarabilirsiniz.

Salatayı oda sıcaklığında servis edin, buzdolabından çıkarıp 15-20 dakika bekletin.