

## La ricetta dell'insalata greca

Scopri la ricetta dell'insalata greca, un piatto fresco ed estivo, preparato con ingredienti semplici ma ricco di gusto!

**Tempo preparazione:** 15 minuti

**Difficoltà:** Facile

4 persone

### Ingredienti:

- Lattuga oppure insalata mista 150 gr
- Pomodori ramati 250 gr
- Cetrioli 150 gr
- Peperone rosso o verde 250 gr
- Cipolla rossa 120 gr
- Olive nere greche 80 gr
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Origano q.b.
- Sale q.b.



### Procedimento

- 1 – Lava l'insalata, tagliala e poi mettila in una ciotola.
- 2 – Lava i cetrioli, pelali con un pelapatate e poi tagliali a fette spesse circa 5 mm.
- 3 - Pulisci la cipolla e tagliala a fettine sottili.
- 4 – Lava i pomodori e tagliali a spicchi.
- 5 – Lava i peperoni, puliscili e poi tagliali a cubetti.
- 6 – Alla fine, unisci all'insalata i vari ingredienti così preparati, seguendo questo ordine: prima i cetrioli, poi la cipolla, i pomodori e i peperoni.
- 7 – Unisci all'insalata anche le olive greche.

8 – Taglia la feta a cubetti e uniscili all'insalata. Se preferisci, puoi anche adagiare la fetta di feta direttamente sopra l'insalata, per presentare il piatto in modo diverso e tagliarla poi direttamente in tavola.

9 – Condisci la tua insalata con l'olio, il sale e l'origano. Se ti piace, puoi aggiungere anche un po' di aceto.

10 – Mescola bene l'insalata per far amalgamare tutti gli ingredienti e poi servi in tavola!

### **Insalata greca: le varianti**

Quella che ti abbiamo presentato è l'**insalata greca tradizionale**; esistono poi diverse varianti che provengono da regioni diverse della Grecia. Ad esempio, nelle zone più a nord viene utilizzato il **peperone**, mentre questo ingrediente non è presente in altre aree. Inoltre, in alternativa alla cipolla rossa si può utilizzare anche quella bianca.

Molto importante nella ricetta originale dell'insalata greca è poi la scelta delle **olive**: l'ideale sarebbe utilizzare le tipiche olive nere greche, ossia le **Kalamata**, quelle cotte in forno, preferibilmente intere. In alternativa, andranno bene anche le classiche olive nere denocciolate.

L'insalata greca è **light** nella sua versione di base, ma può essere resa ancora più leggera e anche vegana utilizzando del **tofu** al posto della classica feta. Al contrario, il piatto può essere reso più **ricco** aggiungendo delle striscioline di **petto di pollo grigliato**, oppure, nella versione di pesce, dei **gamberetti** sbollentati o passati in padella. Chi non ama i cetrioli, invece, può utilizzare al loro posto dei **ceci**.

Infine, la ricetta dell'insalata greca può includere anche la classica **salsa allo yogurt**, detta **salsa tzatziki**, per accompagnare il piatto, insieme alla tipica pita greca: per realizzarla basterà utilizzare, oltre allo yogurt greco, olio, sale, cetrioli e aglio tritato o in polvere. Questa salsa è perfetta per essere utilizzata anche in altre occasioni, ad esempio nelle ricette finger food o nelle tartine per aperitivo.