

# ENSALADA GRIEGA

4 raciones

20 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Ensaladas · Vegetarianas · Verdura



## Información nutricional

Valores por ración

Energía

**146 kcal**

Grasas

**11 g**

Fibra

**3 g**

Proteínas

**6 g**

Carbohidratos

**7 g**

Sal

**1.6 g**

## Ingredientes

- 400 g de tomate
- 300 g de pepino
- 100 g de queso feta en dados
- 40 g de cebolla
- 30 g de aceitunas negras
- 10 g de aceite de oliva
- 10 g de vinagre
- Pimienta al gusto
- Orégano fresco
- Sal

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Lava el tomate y córtalo en gajos; añadelo en una ensaladera.
- 2** Pela el pepino y córtalo en rodajas finas; incorpora.
- 3** Pela la cebolla y córtala en pluma fina; añade.
- 4** Agrega las aceitunas y el queso feta en dados.
- 5** Mezcla aceite, vinagre, sal y pimienta; vierte y mezcla justo antes de servir.

---

## Consejos

- Corta el pepino y el tomate justo antes de montar para que la ensalada quede más jugosa y con mejor textura.
- La vinagreta queda más uniforme si primero disuelves sal y pimienta con el vinagre y después incorporas el aceite en hilo mientras remueves.
- Para una presentación más elegante, coloca el queso en dados al final y reparte las aceitunas en la parte superior para que se vean.
- Si la cebolla te resulta intensa, córtala muy fina y déjala unos minutos en agua fría antes de añadirla (sin cambiar ingredientes)