

Салат греческий



На 100 грамм:
Калорийность: **150.17 ккал.**
Белки: **4.02 г.**
Жиры: **13 г.**
Углеводы: **3.72 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-grecheskij/>

Ингредиенты:

- помидоры черри (или 4 обычные) - 8-10 шт
- болгарский перец - 1 шт
- огурец - 1шт
- лук репчатый (лучше красный сладкий) - 1-2 шт
- брынза (или сыр фета) - 200г
- маслины без косточек - 150г (1 банка)

соус:

- оливковое или подсолнечное масло - 5 ст. ложек
- лимонный сок - 2 ст. ложки
- соль
- перец

Приготовление:

Помидоры вымыть, разрезать напололам (если это черри), на крупные кусочки - если они обычные.

Огурец вымыть, разрезать вдоль, затем нарезать тонкими ломтиками.

Перец вымыть, очистить от семян, нарезать соломкой.

Лук очистить, сполоснуть, нарезать полукольцами.

Фету или брынзу нарезать кубиками.

Приготовить соус: смешать масло с лимонным соком, посолить и поперчить по вкусу.

В салатницу выложить помидоры, огурцы, перец, лук.

Заправить соусом, все хорошо перемешать.

Затем аккуратно выложить брынзу (перемешивать не надо, т.к. брынза очень нежная) и целые маслины.