

Griekse salade / Greek salad



De boodschappen

½ komkommer, geschild
2 grote rijpe tomaten + ½ rode ui
100 gram Feta blokjes
50 gram ontpitte Kalamata olijven
handje mintblaadjes

2 eetlepels extra virgin olijfolie
2 eetlepels citroensap
½ theelepel oregano, gedroogd
zee zout & versgemalen zwarte peper
pita brood

Gezond, gemakkelijk, snel klaar en toch een lekkere lichte maaltijd op tafel zetten, dat komt goed uit op zaterdag.

Zo maak je de Griekse salade

Snij de komkommer in blokken, de tomaten in 16 punten en de ui in dunne ringen.

Meng de groenten door elkaar.

Strooi de feta over de salade, dan de olijven en strooi er muntblad over.

Zo maak je de dressing

Roer de olijfolie met het citroensap, de oregano en zout & peper door elkaar.

Schenk het over in een kannetje.

Serveer de salade met de dressing en (warm) pita brood erbij.

Kalí órexi!

Griekse salade / Greek salad



Shopping list

½ cucumber, peeled

2 large ripe tomatoes + ½ red onion

100g Feta cheese, cubes

50g pitted Kalamata olives

handful of mint leaves

2 tablespoons extra virgin olive oil

2 tablespoons lemon juice

½ teaspoon dried oregano

sea salt & freshly ground black pepper

Pita bread

Healthy, easy, quickly ready and you still put a nice light meal on the table, which is really nice on a Saturday.

How to make the Greek salad

Cut the cucumber into chunks, the tomatoes in 16 wedges and slice the onion very thin.

Mix the vegetables in a bowl.

Sprinkle on feta cubes, the olives then sprinkle on mint leaves on the salad.

How to make the dressing

Stir a dressing of extra virgin olive oil with lemon juice, oregano and sea salt & pepper.

Serve the salad with the dressing and warm(ed) pita bread on the side.

Kalí órexi!