

Salada "Grega"

2 porções

Ingredientes

ou	ou
10 unidades, tipo cereja de tomate, vermelho, maduro, cru (170 g)	1 colher de sopa de vinagre, cidra (15 g)
ou	ou
4 fatias médias de cebola crua (24 g)	1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)
ou	ou
3 colheres de sopa cheias, picado de pepino cru (54 g)	1 prato de sobremesa cheio, picada de alface crespa crua (30 g)
ou	ou
50 gramas de queijo, parmesão, baixo teor de sódio	1 unidade pequena de cenoura cozida (46 g)
ou	ou
10 unidades médias de azeitona preta em conserva (30 g)	1 unidade de pimenta, hot chili, vermelha, cru (45 g)
ou	ou
1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem (5 g)	10 unidades de ovo de codorna (100 g)

Método de preparo

1

Corte os tomates pela metade. Corte a cebola em rodelas e a cenoura ao meio e depois em fatias como batata frita. Corte o pepino em meias rodelas, bem grossas. Opcional: Corte a pimenta vermelha ao meio, retire as sementes e os filamentos brancos e corte em pedaços muito miudinhos. Corte o queijo cubos, ou se preferir disponha uma fatia grossa por pessoa em cima da salada. Se tiver azeitona com caroço, corte pedaços em torno do caroço. Se tiver azeitonas descarocadas, pode colocá-las inteiras. Descasque os ovos de codorna e reserve.

2

Em uma tigela, combine delicadamente os ingredientes. Tempere tudo com muito azeite, sal, vinagre de maçã e orégano.