

Рецепт здорового блюда

Работу выполнила ученица Ахмеева Виктория
Учитель Федулова Ирина Анатольевна

Греческий салат



Ингредиенты

- 500 г помидоров
- 350 г болгарского перца
- 400 г огурцов
- 150 г лука
- 200 г брынзы (или сыра фета)
- 150 г маслин (без косточек)
- 5 ст.л. оливкового или подсолнечного масла
- 2 ст.л. лимонного сока
- соль
- перец

Помидоры нарезать крупными кусочками.



Огурец разрезать вдоль, затем нарезать
тонкими ломтиками.



Перец очистить от семян.
Нарезать соломкой.



Лук нарезать полукольцами.



Фету нарезать кубиками.



Приготовить соус: смешать масло с лимонным соком.
Посолить, поперчить.



В салатницу выложить помидоры, огурцы, перец, лук. Заправить, перемешать.



Аккуратно выложить брынзу (перемешивать не надо, т.к. брынза очень нежная) и целые маслины. Украсить зеленью по вкусу.



Приятного аппетита!