

# Sałatka grecka

Wiktor Kochanowski Va

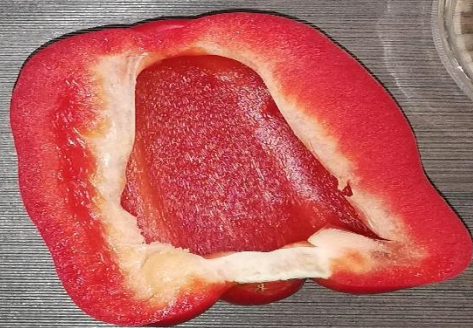




Zanim  
przystąpisz do  
pacy umyj ręce.

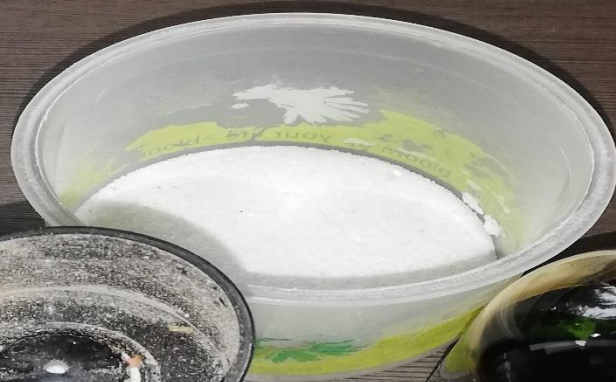
Aby przygotować sałatkę potrzebne ci będą  
( składniki na 4 porcje):

- Pół czerwonej papryki
- 1 Pomidor
- Mała główka sałaty lodowej
- Pół kostki sera feta
- Garść zielonych oliwek
- Garść prażonych pestek słonecznika



## Do przygotowania sosu potrzebujesz:

- 3 łyżki oliwy z oliwek
- Szczypta soli
- Szczypta pieprzu
- 1 łyżeczkę octu balsamicznego
- Mieszankę ziół (ja użyłem mieszanki zrobionej przez mamę).



SAMSUNG



Sałatę  
porwij na  
małe  
kawałki i  
wrzuć do  
naczynia.



Paprykę pokrój w małą kostkę ( pamiętaj, żeby kroić od strony miąższu)





Pomidora  
również  
pokrój w  
małą kostkę

# Oliwki pokrój w plasterki



# Ser feta również pokrój w kostkę



- (można kupić pokrojony, ja użyłem w kostce)

Wszystkie składniki umieść w misce



# Przygotuj sos:



- Do szklanki wlej oliwę z oliwek i ocet balsamiczny
- Dodaj sól, pieprz i zioła wg uznania
- Całość wymieszaj i polej nim sałatkę



Na koniec  
posyp  
sałatkę  
prażonymi  
pestkami  
słonecznika

Smacznego



# Kaloryczność potrawy

- Główna sałaty lodowej 250 g - ok. 35 kcal
- Pomidor 150 g – ok. 27 kcal
- Papryka czerwona 100 g – ok. 31 kcal
- Oliwki 10 g – ok. 11,5 kcal
- Pestki słonecznika 10 g – ok. 58,4 kcal
- Oliwa z oliwek 3 łyżki- ok. 264 kcal
- Ser feta 100 g –ok. 263 kcal



Cała sałatka to ok. 690 kcal

- Jedna porcja sałatki to ok. 173 kcal