

ENSALADA GRIEGA CON ADEREZO DE TZATZIKI

Tiempo de preparación: 15 minutos

Salen de 4 a 6 porciones

Ingredientes



Para hacer la ensalada:

- 2 pepinos medianos, cortada en cubitos
- 1 pimiento amarillo grande, cortada en cubitos
- 2 tazas de tomates cherry o uva, cortados a la mitad
- 1 cebolla roja mediana, cortada en cubitos
- 1 lata de garbanzos, escurridos y enjuagados
- ½ taza de queso feta desmoronado
- ½ taza de aceitunas kalamata sin hueso, cortadas por la mitad (opcional al gusto)

Para hacer el aderezo tzatziki:

- 1/3 taza de yogur griego natural
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 3 cucharadas de jugo de limón recién exprimido
- 1 cucharada de ralladura de limón fresco
- 2 dientes de ajo frescos, picados o prensados
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharada de sal marina
- ¼ cucharadita de pimienta negra

Instrucciones:

1. En un recipiente pequeño añade todos los ingredientes del aderezo batir bien, para que los ingredientes queden bien integrados. Mantener refrigerado hasta que lo vayas a utilizar.
2. En un plato grande, coloca todos los ingredientes de la ensalada, vierte el aderezo y revuelve suavemente para combinar bien.
3. Dejar que los sabores se mezclen durante al menos 10 minutos antes de comer, luego estar lista disfrutar y ser feliz!

Notas:

*Puedes cortar todos los ingredientes y dejarlos listos y cuando estén listos para servir, mezclar todo, así los ingredientes se sentirán más frescos.

*Lo que te sobra lo puedes guardar en un recipiente que quede bien cerrado, refrigerar y disfrutar al día siguiente.

*Si no te gustan los garbanzos, los puedes sustituir por pedazos de pechuga de pollo a la plancha o dejar solo los vegetales.