



Ensalada griega de tomate y pepino con cebolla encurtida, picatostes y salsa de queso griego

Vegetariano <650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

9



Queso griego



Pepino



Pan de chapata



Cebolla



Tomate



Vinagre balsámico



Tomate cherry

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, vinagre de vino tinto, orégano.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, túrmix, jarra medidora, pelador, ensaladera, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos
Pepino	1 unidad	2 unidades
Pan de chapata 13)	2 unidades	4 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Tomate	1 unidad	2 unidades
Vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Vinagre de vino tinto	4 cucharaditas	8 cucharaditas
Orégano	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Orégano para el aderezo	2 cucharaditas	4 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	451 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2417/578	537/128
Grasas (g)	13,6	3,0
de las cuales saturadas (g)	8,4	1,9
Carbohidratos (g)	52,9	11,7
de los cuales azúcares (g)	7,1	1,6
Proteínas (g)	16,9	3,8
Sal (g)	2,4	0,5

Alérgenos

7) Leche 13) Cereales que contienen gluten 14) Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



1



Hornea los picatostes

Corta los **panes de chapata** en dados de 2 cm. Coloca el **pan** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite** y una pizca de **sal**. Mezcla para que queden bien aderezados. Hornea a media altura 8-10 min, hasta que estén dorados. Remueve a mitad de cocción.

3



Prepara la salsa

Con un pelador, corta el **pepino** en cintas longitudinales, hasta que llegues al interior, más blando y con semillas. Agrega las **cintas de pepino** a la ensaladera y añade **picatostes** a tu gusto, luego, remueve bien para que los **picatostes** absorban los jugos de los **vegetales**. Coloca la parte interior del **pepino** en una jarra medidora y agrega el **queso griego**, un chorrito de **aceite** y **pimienta**. Tritura con el túrmix hasta conseguir una **salsa** homogénea.

2



Encurte la cebolla y prepara los tomates

Pela la **cebolla** y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. En un bol pequeño, agrega la **cebolla**, el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes) y una pizca de **sal**. Mezcla bien y reserva. Corta el **tomate** en gajos. Corta los **tomates cherry** por la mitad. Agrega ambos **tomates** en una ensaladera junto al **vinagre balsámico**, el **orégano para el aderezo** (ver cantidad en ingredientes) y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y mezcla bien.

4



Emplata y disfruta

Escurra la **cebolla encurtida** y agrégala a la ensaladera junto al **orégano** (ver cantidad en ingredientes), un chorrito de **aceite** y **salpimienta**. Mezcla para que la **ensalada** quede bien aderezada. Sirve la **ensalada** en platos hondos y agrega **salsa de queso griego** a tu gusto encima. Si te sobra **salsa de queso griego** y **picatostes**, puedes servir la **salsa** en un bol aparte y untar los **picatostes**.

¡Que aproveche!