

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









Queso griego





Pan de chapata





Tomate

Vinagre balsámico



Tomate cherry

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
	45	46
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
486 g	100 g
2439/ 583	502/ 120
14,5	3,0
8,4	1,7
54,7	11,3
8,9	1,8
18,4	3,8
2,4	0,5
	486 g 2439/ 583 14,5 8,4 54,7 8,9 18,4

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!

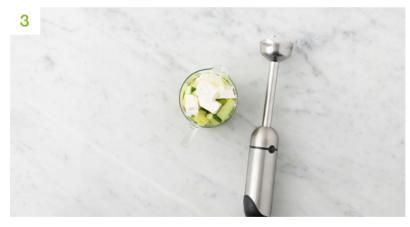
¿Qué te ha parecido la receta? Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.





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 y reserva.



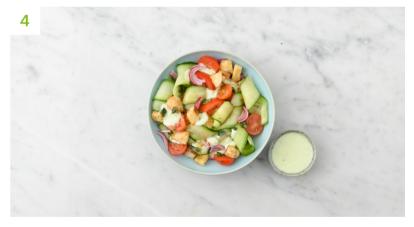
Prepara la salsa

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.



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**. **Salpimienta** y mezcla bien.



Emplata y disfruta

Escurre la **cebolla encurtida** y agrégala a la ensaladera junto al **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla bien 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!