

# Ensalada griega de tomate y pepino

con cebolla encurtida, picatostes y salsa de queso griego

Vegetariano Rápido

11



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.

Cocinando: 20 mins  
Listo en: 25 mins



Si estás buscando una ensalada con sabores frescos, no dejes de probar esta receta de inspiración griega con crujientes picatostes caseros, cebolla encurtida y una salsa casera de queso griego. Disfrútala en menos de 25 minutos y sin preocuparte por la dieta, dado que esta receta tiene menos de 650 calorías y mucho sabor.

## Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

## Utensilios necesarios:

Túrmix, jarra medidora, pelador, ensaladera, bol pequeño, tostadora.

## 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	3 cucharaditas	6 cucharaditas
Sal para encurtir	1 cucharadita	2 cucharaditas
Orégano	2 cucharaditas	4 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	446 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2410/576	540/129
Grasas (g)	42,1	9,4
de las cuales saturadas (g)	12,6	2,8
Carbohidratos (g)	54,9	12,3
de los cuales azúcares (g)	8,7	2,0
Proteínas (g)	17,7	4,0
Sal (g)	5,2	1,2

## Alérgenos

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

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



## Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Abre el **pan de chapata** y tuéstalo en la tostadora hasta que esté ligeramente dorado. Luego, córtalo en dados de 1-2 cm y aderézalos con un chorrito de **aceite** y **sal**. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Corta el **tomate** en gajos. Corta los **tomates cherry** por la mitad.

**CONSEJO:** Si no tienes tostadora, puedes utilizar el horno para tostar el pan.



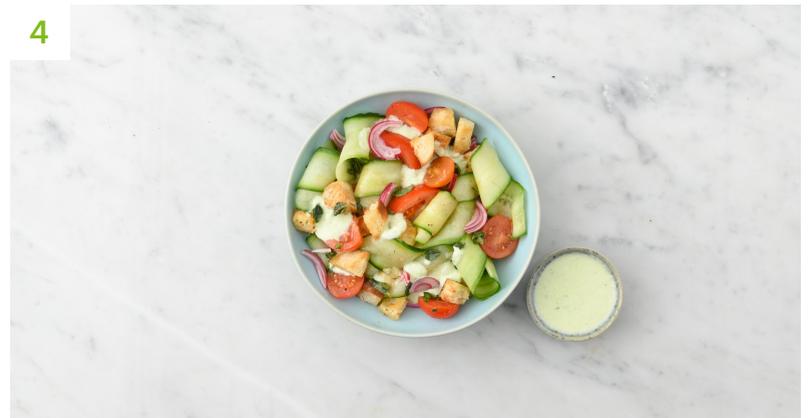
## Prepara la salsa

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



## Encurte la cebolla

En un bol pequeño, agrega la **cebolla**, el **vinagre de vino tinto** y la **sal para encurtir** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Mezcla y reserva. Agrega el **tomate** y los **tomates cherry** en una ensaladera junto al **vinagre balsámico**, el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y mezcla.



## Emplata y disfruta

Escurre la **cebolla encurtida** y agrégala a la ensaladera junto a un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y 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!

¡Ponle nota, chef!  
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

