

# Griekse salade

Wat is het geheim van een **echte griekse salade**? Is het je in Griekenland wel eens opgevallen dat men het brood doopt in de salade? En dat jouw salade ook veel smakelijk vocht heeft?

Dan zal ik jullie nu het geheim van een goede griekse salade vertellen.

Allereerst snijden wij de tomaten nooit in schijfjes, mag natuurlijk wel, maar wij zijn gewend vanuit de hand te snijden en zijn het dus ongelijke stukken.

Daarnaast zouten we de gesneden tomaten goed en laten we dit zo'n 15 minuten staan. Het vocht van de tomaat is ontzettend smakelijk! En door het zout komt het vocht vrij en vermengt zich dit later met de olie en azijn. Dit zorgt voor een echte smakelijke griekse salade.

En als 3e mysterie... we voegen een heel klein beetje water toe aan de dressing.

Probeer het eens op een mooie zonnige dag met een stukje gegrild vlees, of als lekkere lunch met wat **tzatziki** en een stuk volkoren brood.

Voor 2 personen (bijgerecht)

Bereidingstijd: < 30 minuten

## Ingrediënten

- 4 tomaten

- 1/2 komkommer
- 1/2 ui
- ongeveer 10 olijven
- 20 gram feta
- 1 theelepel zout

## Ingrediënten dressing

- 4 eetlepels olijfolie
- 1,5 eetlepel azijn
- 1 eetlepel water

## Bereiding Griekse salade

1. Snij de tomaten in stukjes en doe ze in een grote schaal.
2. Strooi hier rijkelijk zout overheen en laat dit ongeveer 15 minuten staan.
3. Snij ondertussen de komkommer in stukjes (schillen niet nodig) en de ui in 1/2 ringen.
4. Voeg dit bij de tomaten en schenk hierover de olie, azijn en water.
5. Hussel alles goed door elkaar met 2 lepels of vorken en maak het af met wat olijven en feta.

Geniet van deze zonnige Griekse salade.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
285	25,3	4,7	4	7,4	4,1	2,2