

Surówka z serem feta



Jedna z moich ulubionych wiosenno-letnich surówek, pasująca nie tylko do tradycyjnych obiadów, ale również do dań z grilla, do pieczonych mięs, a także do wszelkiego rodzaju kanapek. Jeśli zamiast zwykłego sera feta damy odtłuszczony, a zamiast śmietany jogurt naturalny, uzyskamy danie z diety Dukana - polecam, niezależnie od formy, ta surówka jest po prostu przepyszna.

Składniki:

- główka sałaty lodowej (może też być mała kapusta pekińska)
- opakowanie sera feta (u mnie 270g)
- 3 pomidory
- mała cebula
- opcjonalnie pół strąka czerwonej papryki
- szklanka śmietany 18% (lub jogurtu naturalnego)

Wykonanie:

Sałatę myjemy i rwiemy na kawałki (kapustę pekińską siekamy), wrzucamy do miski. Pomidory sparzamy, obieramy ze skórki, kroimy na części, dodajemy do miski. Ser feta kroimy w małą kostkę (jeśli mamy pokrojony, osączamy i wrzucamy do reszty). Paprykę oczyszczamy, usuwamy pestki i

kroimy w paseczki. Cebulę obieramy, kroimy w drobną kosteczkę lub w piórka i dodajemy do miski. Całość mieszamy, dolewamy śmietanę, mieszamy i doprawiamy pieprzem. Ze względu na dodatek sera feta, surówka nie potrzebuje już dodatkowej soli – co niewątpliwie jest jej zaletą. Najsmaczniejsza oczywiście na świeżo.
