



il biricoccolo
fattoria sociale e CSA



il biricoccolo
fattoria sociale e CSA

Ingredienti:

Un cespo di insalata
Due cetrioli
3-4 pomodori maturi
Una confezione di formaggio Feta
Una 15ina di olive nere
Una cipolla rossa tipo Tropea o Fiascona
Olio extravergine di oliva
Sale marino integrale
Origano secco

Insalata Greca

Mondare tutte le verdure, e riporre in una ciotola l'insalata tagliata come fondo, i pomodori tagliati a pezzi grossolani, i cetrioli affettati a rondelle, la cipolla rossa a listarelle (preventivamente lasciata qualche ora in ammollo in acqua calda se il gusto troppo forte non è gradito), il feta a dadini e le olive.

Condire con origano, olio extravergine di oliva e sale marino integrale.

Ingredienti:

Un vasetto di yogurt bianco (anche di soia va bene)
Un cetriolo medio o due piccoli
Uno spicchio di aglio
Un ciuffo di prezzemolo (la ricetta originale prevede l'aneto!)
Olio extravergine di oliva qb

Tzaziki

Togliere la buccia dai cetrioli e eliminare eventuali semi, tagliarli a pezzi grossolani. Lavare e mondare il prezzemolo (o l'aneto per chi ne dispone!) e togliere la pelle dallo spicchio di aglio. Frullarli tutti gli ingredienti (ad eccezione dello yogurt) con un goccio di olio in un robot per qualche minuto ricavando una salsina. Accorpare a parte lo yogurt, se si utilizza yogurt greco la salsina risulterà più soda e più semplice da spalmare. Può essere un ottimo condimento per l'insalata greca! Oppure spalmata su crostini di pane abbrustolito o piadine.

