

Griekse salade



Ingrediënten voor 7 personen:

- 1 krop sla
- 2 komkommers
- 6 tomaten
- 2 groene pepers
- 2 rode ajuinen
- 200g feta
- Enkele zwarte olijfjes

Voor de dressing : (gebruik 1 eetlepel dressing per persoon)

- Olijfolie
- peper
- zout
- oregano
- een blaadje basilicum als décoratie

Bereiding :

1. Was en snijd alle groenten.
2. Meng de ingrediënten voor de dressing.
3. Snijd de feta in blokjes.
4. Meng de kaas, gesneden groenten en olijven.
5. Voeg hier 7 eetlepels dressing bij.

Advies : Wees matig met de olie want 1 eetlepel olie is gelijk aan 100kcal.

Energie / persoon	218 kcal
--------------------------	----------

Recept van Ahmed Salama Heba