

Græsk salat

Opskrift til 3-4

Forberedelsestid

20 minutter

Tilberedelsestid

30 minutter

Samlet tid

40 minutter

Ingredienser

Salat

- 1 pose feldsalat (100 g)
- 1 rød eller gul peberfrugt + lidt olie
- 10 tomater på stilk + lidt olie
- 10 cherrytomater
- 1/2 rødløg
- 1/2 agurk
- 50 g feta- eller salatost
- 50 g sorte gode oliven

Oregano-olie

- 2/3 dl olivenolie
- 1 spsk. citronsaft
- 1 tsk. honning, agavesirup eller 1/2 tsk. sukker
- lidt salt og peber
- 1 tsk. tørret oregano

Tortillaschips

- 2 tortillas pandekager
- en smule olie + lidt flagesalt

Yoghurt-dip

- 1 dl græsk yoghurt
- 1 spsk. citronsaft
- 1 spsk. olie
- lidt salt og peber
- 1/2 fed hvidløg

Sådan gør du

Salat

1. Start med at tænde ovnen på 200 grader
2. Skyl peberfrugten og tomaterne og skær peberfrugten i mindre tern. Kom begge dele i et ovnfast fad og hæld lidt olie og drys salt hen over. Bag dem i ovnen i 20 minutters tid.
3. Imens de er i ovnen kan du klargøre salaten:
4. Skyl feldsalat og kom det i en skål.
5. Skyl agurk og cherrytomater og skær dem i mindre stykker og kom over salaten. Du kan evt. fjerne kernerne fra agurken, for at undgå det bliver for splattet. I så fald skær agurken over på langs og skrab med en teske kernerne ud. Skær den derefter i skiver.
6. Fjern skralden fra rødløget og skær det i tynde skiver, kom over salaten.
7. Dræn feta og oliven og kom disse over
8. Bland olien sammen med honning, citronsaft, salt, peber og oregano og hæld det over salaten
9. Tag nu tomater og peberfrugter ud af ovnen og kom over salaten

Tortillaschips og yoghurt dressing

1. Lav dine chips ved at skære trekanter ud af dine tortillas. Jeg synes det er nemmest at lægge dem oven på hinanden, så du kan skære lidt flere af gangen. Jeg kommer en skål oven på dem (inde i midten) og skærer rundt om den, så der kommer en lille cirkel ud. Den deler jeg i 4-5 trekanter (som en pizza). Nu skærer jeg resten af pandekagen ud i små trekanter.
2. Kom dem på en bageplade beklædt med bagepapir
3. Pensl med en smule olie og drys med lidt salt
4. Bag i ovnen ved 200 grader i 7 minutters tid.
5. Lav imens din yoghurt dip ved at rive hvidløg og blande det i en skål med resterende. Hæld olien i til sidst og rør forsigtigt rundt