

# Insalata greca

Tempo totale **20 Min** 20 Min Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):

**1076 kJ / 257 kcal**

## INGREDIENTI

4 Porzioni

<b>1</b>	peperone rosso
<b>1</b>	peperone giallo
<b>250 g</b>	di pomodorini
<b>0,5</b>	cetriolo da insalata
<b>1</b>	piede di lattuga iceberg
<b>1</b>	cipollina
<b>1</b>	spicchio d'aglio
<b>100 g</b>	di formaggio di pecora
<b>50 g</b>	di olive verdi senza nocciolo

**Per il dressing:**

<b>2,5 cucchiari</b>	di aceto balsamico chiaro
<b>5 cucchiari</b>	di olio d'oliva
<b>8 cucchiari</b>	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman pepe zucchero

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

Dimezzare i peperoni, pulirli, lavarli e tagliarli a dadini; pulire i pomodorini, lavarli e dimezzarli; mondare il cetriolo da insalata, dimezzarlo in senso longitudinale, togliere i semi con un cucchiaio e tagliarlo a fette.

### Passaggio 2

Pulire la lattuga iceberg, dividerla in 4 parti e tagliare a strisce. Spellare cipolla e aglio, tagliare la cipolla ad anelli sottili e schiacciare l'aglio. Tagliare il formaggio di pecora a dadini. Per il dressing, mescolare tutti gli ingredienti e aggiungerli a quelli dell'insalata. Servire l'insalata con olive verdi.