

Insalata greca con influenza provenzale – Candice Renoir



foto Daniele Poli

Horiatiki – che significa “del villaggio” – all’origine colazione o pranzo dei contadini, è la tipica **insalata greca** estiva che unisce pomodori, cetrioli, cipolle, olive, *feta*, crostini di segale, l’origano selvatico di montagna il tutto condito con olio extravergine di oliva.

Le variazioni sono infinite, basate sulle centinaia di varietà di pomodori, le dozzine di tipi di formaggio *feta* e le diverse varietà di olive. Sulle isole di solito si aggiungono capperi sotto aceto e le loro foglie. Nella Grecia settentrionale piace aggiungere peperoni

verdi piccanti.

Qui proponiamo non la ricetta tradizionale, ma quella con influenze provenzali, dell'affascinante **Hervè**, il fisioterapista vicino di casa di **Candice** – la bella commissaria di polizia madre di quattro figli – che gliela prepara per un loro incontro galante che (purtroppo) finirà molto velocemente...



Potete trovare la scena nella prima stagione episodio 4.

Ingredienti per 4 persone

Cetriolo grosso 1

Lattuga 1 cespo

Pomodori grossi 2

Olive greche 10

Cipolla rossa 1

Feta 200 g di

Olio Evo 2 cucchiari

Aceto balsamico 1 cucchiaino

Prezzemolo 1 mazzetto

Menta fresca 1 rametto

Sale q.b.

Pepe q.b.



Sbucciate i cetrioli e tagliateli a fettine di mezzo centimetro.

Lavate i pomodori e privateli del picciolo, tagliateli in quarti.
Sbucciate la cipolla e tagliate a fette non troppo sottili.
Tagliatela feta a cubetti.
Lavate l'insalata, asciugatela e spezzatela con le mani.
Lavate e sfogliate prezzemolo e menta.

Preparate il condimento: sciogliete una presa di sale nell'aceto balsamico quindi unite olio e pepe.

In un largo piatto o in una ciotola posizionate prima l'insalata, le foglie di meta e prezzemolo, poi disponete il resto degli ingredienti.
Versate il condimento.
Servite



Note

- Potete preparare l'insalata con un paio d'ore di anticipo ma unite il condimento solo all'ultimo
- Potete utilizzare vari tipi di pomodoro