

ENSALADA GRIEGA

Modificado el Sunday, 12 de July de 2009

La Pasta, una delicia nutritiva, energética, saludable, económica y además facil de cocinar.

Es facil de encontrar de cultivo ecológico en todas sus variantes: Normal, integral, con verduras, con algas etc... etc...

Es un sano placer, así que... ¡ Descubre sus múltiples formas de prepararla !

En las sopas de caldo, para ensalada, canelones y lasañas para rellenar, también se pueden preparar con verduras y hortalizas, con carnes y pescados, con legumbres, con queso el gran compañero de la pasta, setas, frutos secos, fruta, y aceite de oliva combinado con plantas aromáticas como pueden ser la albahaca, perejil, cebollino, cilantro u orégano.

Para 4 personas.

Preparación: 15 minutos.

Cocción: 10 minutos.

Reposo: 1 hora.

INGREDIENTES.

- 350 g de macarrones acanalados, lirios o trompetas.
- 4 tomates de pera
- 1 pepino
- 8 anchoas en aceite
- 16 aceitunas negras
- aceite de oliva y sal

PARA EL ALIÑO DE YOGUR

- 1 yogurt griego
- 3 dientes de ajo
- 4 ramas de perejil
- 1 limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
- pimienta blanca y sal.

1-. Se hierve la pasta con agua y sal, se escurre cuando esté al dente, se enfría y se aliña con aceite de oliva, pimienta blanca y sal.

2-. Mientras tanto se lavan los tomates, se pelan y se cortan a dados. El jugo que suelta se reserva para utilizarlo en la salsa.

3-. El pepino se acanala para quitar parte de la piel, se abre por la mitad a lo largo, se retiran las semillas y se corta a medias lunas.

Se trocean las anchoas y se mezclan con la pasta, el tomate, el pepino y las aceitunas. Se guarda todo en la nevera.

4-. Mientras se enfría la ensalada, se lava el perejil y se coloca en un mortero, se pelan los ajos y se machacan junto con el perejil y una pizca de sal. Se ralla encima la piel de un limón y una mitad se exprime y se rocía esta majada con el. Se salpimenta, se riega con dos cucharadas de aceite y se remueve. Se añade el yogurt y se sigue mezclando para obtener una salsa cremosa.