

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 26**

**ТЕМА КОНКУРСА «ПИШЕМ КУЛИНАРНУЮ КНИГУ»**

**«ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ»**



**ВЫПОЛНИЛА УЧЕНИЦА 3-Б КЛАССА**

**АЛЬШАНОВА КСЕНИЯ**

**РУКОВОДИТЕЛЬ: ФИЛАТОВА МАРИНА ПЕТРОВНА**

## ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ

В каталогах лучших мировых ресторанов, наряду с самыми изысканными блюдами, греческий салат занимает одно из первых мест.

### **История создания:**

Как отдельное блюдо, салат появился благодаря одному курьезному случаю.

В 1909 году греческий экономический эмигрант, который много лет работал в Америке на ткацкой фабрике, поехал в родную деревню. На чужбине он очень тосковал по Родине и продуктам, которые были популярны в его деревне. По дороге домой у него заболел зуб. Дома, проклятый зуб и вовсе разболелся. Сестра посоветовала пополоскать его узо – анисовой водкой. Острая боль постепенно утихла. Было время ужина. Сестра собрала на стол: хлеб, маслины, сыр, немного овощей. Но зуб все ныл и надкусывать овощи, как это было принято, не давал. Тогда смысленный человек нашел выход – недолго думая, он крошил все продукты кусочками в глиняную миску, добавил в нее горсть маслин, положил сверху большой кусок феты, полил деревенским оливковым маслом, и стал уплетать с большим удовольствием.

### **В чем польза:**

Греческий салат – это кладезь всевозможных витаминов, минералов и полезных микроорганизмов. Не зря жители средиземноморья славятся своим долголетием, у них греческий салат на столе не редкость. Ведь в этом блюде – идеальное сочетание вкуса и пользы.

Оливковое масло, которым заправляется салат, богато витамином Е и другими антиоксидантами

Маслины (зрелые оливки) улучшают работу печени и оказывают очищающее действие на нее.

Сыр Фета, традиционный греческий сыр из овечьего или козьего молока содержит множество полезных микроорганизмов

Помидоры- содержат мощнейший антиоксидант - ликопин. Мощное природное средство обладает противораковым действием, предотвращая мутации ДНК и рост раковых клеток.



**Это интересно:** Рекорд Гиннеса установили жители местечка Иерапетры, что на Крите, приготовив самую большую в мире порцию греческого салата из семи тонн томатов, трёх тонн огурцов, двух тонн перца и одной тонны лука. На салат ушло 800 кг Феты и 500 л оливкового масла!

### **ИНГРЕДИЕНТЫ:**

Чтобы приготовить греческий салат нам понадобится: 1 болгарский перец, помидоры черри, 1 огурец, кочан салата Ромэн, ½ банка маслин, сыр Фета, базилик, лук репчатый, бальзамический уксус, оливковое масло.

### **Как готовить:**

Аккуратными ломтиками нарезанные огурец, помидоры и перец перемешать с листьями салата, порванного или порезанного на крупные части, добавить горсть маслин. Сбрызнуть бальзамическим уксусом (не больше чайной ложки). На ровные квадратики порезать сыр Фета. Выложить сыр поверх овощей и посыпать кусочки сверху сушеным базиликом. Полить все оливковым маслом и добавить сверху несколько листиков свежего базилика.



**Вкуснейший и полезнейший салат готов! Приятного аппетита!**

