



## FOOD yupi

06.07.2009 15:30

Baγγελής Δρίσκας  
(όλα τα κείμενά του)

RSS

REAL SIMPLE

ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ

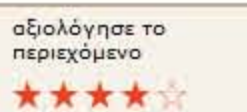


κι άλλα τέτοια



πιο δημοφιλή +

πιο πρόσφατα +



AD LINKS yupi

deasy.gr - Digital Easy Living  
Γιατί η τεχνολογία είναι εύκολη για όλους...  
www.deasy.gr

## Χωριάτικη Σαλάτα Με Μαστέλο Σε Καρβέλι



Υλικά για 12 άτομα

6 ντομάτες  
1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι  
1 αγγούρι  
2 καρβελάκια χωριάτικο ψωμί  
2 κουτ, της σούπας κάππαρη  
1 χούφτα φρέσκο βασιλικό  
400 γραμμ. μαστέλο  
1 ματσάκι ρόκα  
ελαιόλαδο  
ξίδι μπαλσάμικο  
αλάτι

Ψιλοκόβετε τις ντομάτες, το κρεμμύδι, το αγγούρι και τη ρόκα. Σε ένα μπολ βάζετε τα ψιλοκομμένα σαλατικά, τα αλατίζετε και τα ανακατεύετε με την κάππαρη, το βασιλικό, 3/4 του φλιτζανιού ελαιόλαδο και λίγο ξίδι μπαλσάμικο. Κόβετε οριζόντια από την επάνω πλευρά τα καρβέλια, αδειάζετε την ψίχα τους και βάζετε μέσα στο άνοιγμα τη σαλάτα. Κόβετε το τυρί σε φέτες και κάθε φέτα σε λεπτές λωρίδες. Το ραντίζετε με λίγο ελαιόλαδο και το ψήνετε ελαφρά σε ένα αντικολλητικό τηγάνι ή στο φούρνο. Βάζετε το ψημένο τυρί επάνω στη σαλάτα και σερβίρετε.

## Τυρί... πς υποσχέσεις του

Στη συνταγή της σαλάτας το μαστέλο προτείνεται ψημένο, γιατί είναι ένα από τα είδη τυριών που γίνονται ακόμα νοστιμότερα όταν ψηθούν.

αξιολόγησε το περιεχόμενο

προσθήκη στα αγαπημένα

αποστολή σε φίλο

εκτύπωση

★★★★★

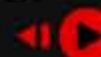
εμφανίσεις: 2265

αξιολογήσεις: 3

αγαπημένο: 0

share on:

## TV yupi

ΧΑΡΙΤΑΤΟΣ - ΜΟΥΡΑΤΙΔΗΣ  
FIGHT!!!

00:00 / 02:59

Now Playing

Χαρिताτος Εναντίον Μουρατιδη  
Χαμός και αίματα. Δείτε!Ο Λουτσιάνο Γκαλέπι Ανάβει  
Φωτοβολίδα Στο NITRO  
Κόκκινος Χαμός Στο backstage

δες όλα τα video

ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ

Ο κορυφαίος online  
ελληνικός οδηγός  
χειμερινών ξενοδοχείων

## ΖΩΔΙΑ yupi

ΖΥΓΟΣ  
23/09-23/10

Μια μεγάλη συνάντηση πλανητών στον Ζυγό θα σας ανταμείψει με πολλές και καινούργιες συγκινήσεις. Νέος έρωτας, ιδέες που μπορεί να...

δες όλα τα ζώδια &gt;&gt;

## ΟΔΗΓΟΣ yupi

Delivery >> Εσπατόρια >> Νύχτα >>  
Χρήσιμα & απαραίτητα >>

## RADIO yupi



## FOLLOW yupi

facebook

twitter

Yupi.gr on Facebook

Become a Fan

Yupi.gr has 7,143 Fans



ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ

DIGITAL EASY LIVING  
deasy  
www.deasy.gr  
www.deasy.gr  
www.deasy.gr

NG NEWS -- BREAKING NEWS -- BREA

Samsung Netbooks και  
NotebooksΤη διάθεση των netbooks και  
notebooks στην ελληνική αγορά  
ανακοίνωσε η Samsung με  
χαρακτηριστικά που τα καθιστούν  
ιδανικές λύσεις.

READ MORE...