



## Ensalada Griega

Sirves 6-8

*Chef Raquel se graduó con honores en el programa culinario en el Instituto de Educación Culinaria después de terminar su pasantía en Le Bernardin en Nueva York. En 2009, el chef Raquel creó **A Pinch of Salt, LLC** ofrece instrucción práctica de cocción se centra en la preparación de sana, alta cocina, sin embargo, las comidas prácticos y de bajo costo. Actualmente, el Chef Raquel se asocia con **The Council of Churches of Greater Bridgeport (CCGB)** desarrollando y ejecutando un programa de entrenamiento culinario intensivo para inspirar a los empresarios de alimentos. También proporciona la red de CCGB de despensas de alimentos y programas de comidas comunitarias de educación de cocina extensa. Chef Raquel también ofrece educación de extensión y cocina para el **Bridgeport Farmers Market Collaborative, FreshConnections** y **Hall Neighborhood House**. Esto se basa en su compromiso con la iniciativa **Let's Move** de la Sra. Obama y su experiencia con **Wellness in the Schools**, una organización sin fines de lucro con sede en Nueva York que se enfoca en proveer a los estudiantes de escuelas públicas comidas nutritivas que se refuerzan a través de la cocina educando en las aulas y jardinería. El Chef Raquel es un apasionado de educar a grupos juveniles, familias, personas mayores y comunidades sobre la importancia de cocinar sano, entender la información nutricional, estirar los dólares de los alimentos, utilizar los mercados de los agricultores y jardines comunitarios y hacer que la alimentación sea un estilo de vida saludable.*

### Ingredientes:

2 tomates grandes de beefsteak o 3 Romas, cortados en cuadritos o 1 pinta de tomates de cereza reducidos a la mitad  
1 pepino de invernadero o dos pepinos regulares, sembrados y picados en medio lunas  
½ cebolla roja pequeña, en rodajas finas  
10-12 aceitunas de kalamata, picadas  
4 onzas de Queso feta, en pidasos  
1-2 cucharaditas. Orégano seco  
Buen chapoteo de vinagre de vino tinto  
Aceite de oliva virgen extra, según sea necesario  
Sal y pimienta al gusto

### Direcciones:

En un tazón grande, mezcle los tomates, los pepinos, la cebolla y las aceitunas. Doble el queso feta. Vestido con un chapoteo o dos o vinagre de vino tinto y aceite de oliva virgen extra. Sazone con sal, pimienta y marinar durante al menos 30 minutos antes de servir.

**Chef Raquel Rivera-Pablo**

**A Pinch of Salt, LLC**

[www.apinchofsalt.com](http://www.apinchofsalt.com)

[Raquel@apinchofsalt.com](mailto:Raquel@apinchofsalt.com)

