
Greckie tzatziki

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2654 razy.

Do wykonania sosu potrzebujemy:

jeden świeży ogórek,

30 ml jogurtu naturalnego,

jeden rozgnieciony ząbek czosnku i szczyptę soli.

Danie jest niskokaloryczne i doskonale nadaje się na przekąski oraz jako sos do sałaty, cykorii, a nawet wędlin i mięs.

PRZYGOTOWANIE

- * Świeży ogórek przekrawamy wzdłuż na pół, a potem kriomy na podłużne ć wiartki.
- * Wykrawamy pestki ze środka.
- * Następnie paski ogórka kriomy na bardzo cienkie kawałki. Można także zetrzeć je na tarce.
- * Do posiekanego ogórka dodajemy jogurt, czosnek i sól.

P.S.