

Tzatziki

Difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 40 minuti

Calorie: 128 cal/porzione

Ingredienti per 2 persone

- 1 cetriolo di media grandezza
- 2 spicchi di aglio fresco
- 250 gr di yogurt greco
- un cucchiaino di aceto
- un pizzico di sale

Lavare il cetriolo sotto l'acqua corrente, pelarlo e grattugiarlo in un colino. Salare la polpa radunata nel colino lasciando scolare per una trentina di minuti l'acqua di vegetazione. Schiacciare infine la polpa con il dorso di un cucchiaino, oppure strizzarla in uno straccio finché il contenuto non sarà completamente asciutto. Tritare l'aglio e aggiungerlo in una terrina insieme alla polpa del cetriolo e a un cucchiaino di aceto.

Versare in ultimo lo yogurt greco ricordandosi di salare al bisogno e mescolare bene prima di servire.

51

Grazie al suo sapore molto particolare e alla sua versatilità, i greci usano lo tzatziki per accompagnare la maggior parte delle pietanze, dal pesce alla carne, alle insalate al riso

