

Creador: Flor Roja



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Otros

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

El truco de esta receta:

También podemos utilizar un yogur natural (no griego) y para que nos quede más cremoso, lo que haremos será dejarlo sobre un colador para qu

Descripción:

Es una salsa muy fresca .Y tambien la perfecta acompañante para carnes y pescados. Ligera y facil de hacer .

Ingredientes para 4 personas :

- 1 pepino
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de menta fresca picada
- 300 gr de yogur griego natural
- sal •pimienta blanca
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- el zumo de medio limón
- (opcional) 1 cucharadita de vinagre de vino blanco

Preparación:

Paso 1

Pelamos y rallamos finamente el pepino. Añadimos una pizca de sal a la ralladura de pepino y la depositamos sobre un colador para que escurra gran parte del agua que contiene. Después lo secamos bien con papel absorbente.

Paso 2

En un bol ponemos un diente de ajo prensado o muy machacado de modo que nos quede como una pasta, una pizca de pimienta blanca, la menta fresca picada, el aceite, el limón y el yogur griego. Mezclamos todo bien . Prueba el sabor y si te gusta que tenga un toque más agrio, añádele la cucharadita de vinagre Añadimos la ralladura de pepino ya escurrida y seca. Mezclamos bien. Dejamos enfriar el tzatziki en el frigorífico hasta el momento de servir.

