

Tzatziki saláta

Hozzávalók 4 személyre:

625 g görög natúr joghurt (5 pohár)
6 db fürtös uborka vagy 2 kígyóuborka
1 gerezd fokhagyma
só, bors
kapor
oregánó
(menta, petrezselyem opcionális)

1. Az uborka felső részét vágd le (ahol keserű ízű lehet), majd pucold meg.
2. A megtisztított uborkákat reszeld le a reszelő durva felületén.
3. Sózd meg és hagyd néhány percig állni, hogy a felesleges levet kiengedje az uborka. Érdemes egy tálba, szűrőn keresztül lecsepegtetni és finoman át nyomkodni felhasználás előtt.
4. Egy másik tálba a natúr joghurthoz reszelj a reszelő finom fogazatán egy gerezd fokhagymát.
5. Ezt követően keverd ki a görög joghurtot a sóval, borssal, kapporral és az oregánóval.
6. Majd keverd hozzá a lecsöpögtetett reszelt uborkát is.
7. A salátát hidegen tálald, ha szükséges tedd a hűtőbe.