Tarator

Kategorie: Zdravá strava

Autor: afaltynkova

Suroviny

Porce: 3

- Tzaziky 1 ks
- Česnek 4 stroužek
- Kefírové mléko 1 ks
- Salátová okurka 1 ks
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Nejprve si oloupeme salátovou okurku a nakrájíme ji na větší kostičky. Poté oloupeme česnek. Dva stroužky nakrájíme na plátky a zbylé 2 prolisujeme. Přidáme trochu sol a tzaziky a zalijeme kefírem.

Vše pořádně promícháme a trošku dochutíme (ne moc, jelikož sůl a česnek svou intenzitu ukáží po chvíli.

Necháme chvíli v lednici odstát, aby se vše důkladně rozpustilo.

Podáváme s čerstvým pečivem.