

Grilované cukety s jogurtovou zálivkou

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 4

- cuketa 4 ks
- hladká mouka 2 lžíce
- olivový olej 1 lžíce
- sůl 0.5 lžička
- **Zálivka**
- kopr 1.2 svazek
- smetana 400 ml
- olivový olej 2 lžíce
- jádra vlašských ořechů 4 ks
- sůl 1 špetka
- pepř 1 špetka

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Grilování

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

ZÁLIVKA: Kopr omyjte, otřepete a jemně nasekejte. Jogurt nalijte do misky, přidejte kopr, olivový olej, pepř, sůl a všechno dobře prošlehejte. Ořechy lehce nadrtte plochou stranou nože a ozdobte jimi zálivku.

2

Cukety omyjte, odřízněte jim konce a nakrájejte je na kolečka. Osolte je, obalte v hladké mouce a

přebytečnou mouku sklepněte.

3

Grilovací pánev lehce potřete olejem, plátky cuket na ni rozložte a po obou stranách je ogrilujte. Hotové cukety dávejte na nahřátý talíř. Podávejte je se zálivkou z jogurtu.

4

Prima tip: Na Balkáně přidávají do jogurtových pokrmů ořechy nebo sezamová semínka. Říkají, že tím „zakulacují“ výraznější chuť jogurtu. Jogurt lze přidat do majonézy nebo smetanových omáček. Lahodná chuť zůstane, ale pokrm bude lehčí, stravitelnější, a tudíž zdravější.