

Kretské tzatziky

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- Okurka salátová 1 ks
- Jogurt 1 kelímek
- Sůl 1 špetka
- Pepř mletý 1 špetka
- Olivový olej 2 lžíce
- Česnek 2 stroužek

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Řecko

Počet porcí: 4

Postup:

Okurku omyjeme a nastrouháme na hrubším struhadle, neloupeme. Pak vymačkáme šťávu, kterou vylijeme. Okurky musí být sušší. Přidáme olivový olej, sůl, pepř, česnek, promícháme a pak přidáme jogurt. Konzistence musí být hustá. Někdy se přidává i trochu na jemno nastrouhané mrkve. Dochutíte dle vlastní chuti. Podáváme jako přílohu k jídlu a nebo jako předkrm s chlebem.