

Raita

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- Okurka salátová 1 ks
- Bílý jogurt 300 g
- Sůl 1 ks
- Máta 0.5 svazek
- Kmín 0.5 lžice
- Koriandr 1 ks

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Chlazení, mražení

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Oloupeme okurku a podélně ji rozřízneme. Lžičkou vydlabeme jádérka. Zbylou dužinu pokrájíme na malé kostičky. Omyjeme a ořepeme mátu. Otrháme lístky a nasekáme nadrobno. Smícháme okurku, mátu a jogurt, okořeníme římským kmínem a koriandrem, dle chuti dosolíme. Necháme několik hodin v chladničce.

Podáváme buď s arabským chlebem nebo s tortillami.