

Tzatziky salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: adminrecepty



Autor: adminrecepty

Suroviny

- Salátová okurka 1 ks
- Bílý jogurt nebo Řecký jogurt 1 kelímek
- Sůl 1 špetka
- Černý pepř mletý 1 špetka
- Česnek 3 stroužek
- Kopr 1 lžička
- Citronová šťáva 1 lžička

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Zařazení: Oběd

Země: Řecko

Postup:

Okurku omyjeme a nastrouháme na hrubším struhadle. Pak z ní vymačkáme šťávu, kterou vylijeme. Okurky musí být sušší, protože by později pustily šťávu. Přidáme sůl, pepř, česnek, promícháme a pak

přidáme jogurt a kopr. Konzistence musí být hustá. Dochutíte dle vlastní chuti. Podáváme jako přílohu k jídlům a nebo jako předkrm s chlebem. Ideální je jako salát ke gyros masu.