

Kořeněné Lassií



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 3min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 3min , Porce: 2

150 kalorií , 0 g cukrů , 7 g tuků , 12 g bílkovin

Autor: HOJSADLO

Odkaz: <https://srecepty.cz/korenene-lassii>

Příprava

Do mixeru vložíme mátu, koriandr a ½ dávky jogurtu a dobře promixujeme. Přidáme zbytek jogurtu a koření a znovu mixujeme nakonec přidáme led a na kousky překrájené zelené čili a dobře rozmixujeme. Ihned podáváme nejlépe v tumbleru nebo ve sklenici na šampaňské tzv. flétně. Můžeme ozdobit plátkem citronu nebo limetky. Kdo nemá rád moc ostré nemusí přidávat chilli. Ale doporučuji alespoň kousek čili přidat.



Tip k receptu

Doporučuji na suché pánvi sůl, kmín a masalu trochu opéct - koření se krásně rozvoní. Lassií je tradiční indický nápoj, hodí se ke grilovaným masům, pilau i kari. A nebo jen tak.



Ingredience

- ✓ 250 ml bílého jogurtu
- ✓ 1 hrst čerstvé máty
- ✓ 10 listů koriandru
- ✓ sůl dle chuti
- ✓ 1/2 lžičky mletého kmínu
- ✓ 1 lžička garam masala nebo chat masala
- ✓ 1/2 sklenky ledu
- ✓ 1 čerstvé zelené chilli

Kategorie

Výjimečný den, Indická, Celoročně, Exotika, Labužník, Nápoje a koktejly