

# Mátový dip



Obtížnost: 

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 15min , Porce: 1

77 kalorií , 2 g cukrů , 6 g tuků , 1 g bílkovin

Autor: Ivet

Odkaz: <https://srecepty.cz/matovy-dip>

## Příprava

Okurku nastrouháme na jemno, přidáme lžičku soli a necháme odležet 5 minut. Poté vymačkáme přebytečnou vodu a okurku smícháme s jogurtem a mátou. Dochutíme trochou limetové šťávy, kůry. olivovým olejem, osolíme, opepříme a navrch přidáme kajenský pepř.

## Ingredience

- ✓ 100 g okurky
- ✓ 150 g řeckého jogurtu
- ✓ 1 hrst nasekané máty
- ✓ půl lžičky kajenského pepře
- ✓ sůl a pepř
- ✓ 1 lžíce olivového oleje
- ✓ limeta

## Kategorie

Indická, Rychlovka, Párty občerstvení

