

Okurková raita



Obtížnost:     

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 15min , Porce: 4

308 kalorií , 0 g cukrů , 15 g tuků , 25 g bílkovin

Autor: Ivet

Odkaz: <https://srecepty.cz/okurkova-raita>

Příprava

Okurky oloupeme, rozřízneme podélně napůl a vydlabeme jádérka. Poté je nastrouháme na jemno. V míse smícháme nastrouhané okurky s jogurtem, přidáme nasekané lístky máty, sůl, kmín, citrónovou šťávu a vše promícháme. Při podávání ozdobíme koriandrem.



Tip k receptu

V Indii se raita podává především k pikantním masovým pokrmům. Místo okurek se dá použít jakákoliv syrová zelenina.



Ingredience

- ✓ 3 střední salátové okurky
- ✓ 500 g bílého jogurtu
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 0.5 lžičky římského kmínu
- ✓ 2 lžíce citrónové šťávy
- ✓ hrst lístků máty
- ✓ svazek koriandru

Kategorie

Indická, Léto, Rychlovka, Příloha, Salát