

Řecké Tzatziki



Obtížnost:     

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 0min

Celkový čas: 5min , Porce: 4

86 kalorií , 0 g cukrů , 7 g tuků , 1 g bílkovin

Autor: LUSYLIE

Odkaz: <https://srecepty.cz/recke-tzatziki>

Příprava

Okurku nastrouháme na hrubem struhadle, šťávu zcedíme. Všechny ingredience smícháme, dochutíme kořením a česnekem.



Tip k receptu

Pokud nemáme orig. koření na Tzaziki z Řecka můžeme nahradit koprem, solí, pepřem a někdo přidává mátu.

Ingredience

- ✓ 1 okurka
- ✓ 250 g řeckého jogurtu
- ✓ 125 g zakysané smetany
- ✓ 1 lžíce olivového oleje
- ✓ 1/2 lžičky koření Tzaziky
- ✓ 1-2 stroužky česneku

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Salát

