

Salát tzatziki



Obtížnost: ○○○○○

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 10min , Porce: 4

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

Autor: Martina Třetinová

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

Příprava

Okurku nastroháme, dužinu oddělíme od vody, aby nebyl salát tak řídký a posolíme. Necháme odstát a opět odlijeme vodu. Dužinu poté smícháme s jogurtem. Doporučujeme řecké jogurty, které mají hustší konzistenci.

▣ Tip k receptu

Do salátu můžeme vmíchat také nadrobno nasekanou bazalku a kopr.

Ingredience

- 1 salátová okurka
- 250 ml bílého jogurtu
- sůl

Kategorie

Obyčejný den, Řecká, Vegetariánská, Léto, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Exotika, Rodina, Salát