



SOS TZATZIKI

Składniki:

- 1 większe opakowanie jogurtu greckiego (kremowy o zawartości 10% tłuszczu) - około 300 g - 400 g
- 1 większy ogórek szklarniowy
- 1 - 2 ząbki czosnku
- sól i pieprz
- koperek (lub oregano)
- łyżeczka oliwy oraz kilka listków ziół do dekoracji

Wykonanie:

- ogórek (można razem ze skórką) zetrzeć na tarce z grubymi oczkami, lekko posolić i odstawić do lodówki na około 1 godzinę
- z utartego ogórka odcisnąć wodę
- ząbki czosnku obrać i przecisnąć przez praskę
- drobno posiekać koperek (lub oregano)
- do utartego ogórka dodać jogurt, czosnek, koperek (lub oregano), całość dokładnie wymieszać oraz doprawić pieprzem i solą według uznania
- sos odstawić do lodówki na minimum 1 godzinę
- przed serwowaniem połączyć łyżeczką oliwy oraz przyozdobić ziołami

www.DietaBezglutenowa.pl