

Mizeria - Tzatziki

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: metamorphoz, dnia 15 Maja 2011r. o 12:04

Tagi: mizeria, tzatziki, surówka, czosnek, ogórki

Rodzaj dania: dania jarskie sałatki. surówki warzywa

Rodzaj kuchni: grecka

Rodzaj mięsa: danie bezmięsne

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
ogórek świeży	2	szt.	warzywa
czosnek	4	ząbek	warzywa
sól	1	łyżeczka	przyprawy i zioła
pieprz czarny mielony	1	łyżeczka	przyprawy i zioła
pietruska natka suszona	2	łyżeczka	przyprawy i zioła
jogurt grecki light	4	łyżka	nabiał

Opis

Tzatziki to typowy grecki ogórkowo-czosnkowy sos, podawany do pieczonych mięs i wędlin. Moja propozycja nawiązuje do polskiej mizerii.

- ogórki umyć, nie obierać, pokroić w grubsze plastry
- obrane ząbki czosnku przepuścić przez praskę lub bardzo drobno posiekać
- wymieszać pieprz, sól i suszoną pietruszkę, utrzeć przyprawy razem z posiekanym czosnkiem, dodać 4 duże łyżki gęstego jogurtu greckiego, odstawić na 15-20 minut
- ogórki wyłożyć do salaterki, polać sosem, przed podaniem wymieszać



Dla ilu osób: 5
 Danie dietetyczne: tak
 Poziom skomplikowania: łatwe do przygotowania
 Czas przygotowywania: 0godz. 20min.
 Cena: całość potrawy: 5 PLN jednej porcji: 1 PLN
 Liczba kalorii: