Klasyczny sos tzatziki

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15+60 minut
- 30 łyżek
- Wartość odżywcza 1 łyżki sosu:24 kcal \ B-1 g \ T-2 g \ W-1 g \ BŁ-0 g
- Wartość odżywcza 100 g sosu: 89 kcal \ B-2 g \ T-7 g \ W-3 g \ BŁ-0 g

Składniki

- ✓ jogurt grecki – 1 opakowanie (400 g)
- ✓ ogórek zielony – 2 sztuki (380 g)
- ✓ koperek – 1 łyżka (4 g)
- ✓ czosnek – 1 ząbek (5 g)
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ sok z cytryny – 1 łyżka (6 g)
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ sól – do smaku

Przygotowanie

1. Ogórki obierz ze skórki i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Lekko posól i odstaw na ok 10 minut. Po tym czasie odciśnij nadmiar płynu.

2. Do miski przełóż jogurt grecki, dodaj drobno posiekany świeży koperek, starty na tarce czosnek, sok z cytryny, oliwę, sól i pieprz. Dodaj ogórki i wymieszaj. Możesz jeszcze doprawić do smaku.

3. Sos schowaj do lodówki na co najmniej godzinę, aby smaki się przegryzły.

Źródło: https://www.odzywiajsiezdrowo.pl/sos-tzatziki/