

Sos Tzatziki | Sos Grecesc de Iaurt cu Castraveți



Sos Tzatziki | Sos Grecesc de Iaurt cu Castraveți



Această rețetă de sos Tzatziki este perfectă ca aperitiv sau ca acompaniament la diverse mâncăruri, inclusiv la gyros sau souvlaki. Combinația de castraveți, iaurt și verdețuri creează o textură cremoasă și un gust proaspăt, ideal pentru zilele calde de vară.

- 150-200 g castraveți cu sau fără coajă și fără semințe
- 500 g iaurt gras, minim 10% grăsime
- 50 ml ulei de măsline
- 1/2-1 lămâie
- 1/2 legătură mărar sau după gust;
- 1/2 legătură pătrunjel sau după gust
- 5-6 frunzulițe de mentă proaspătă
- 1-2 căței de usturoi tocați mărunt
- sare și piper după gust

1. Îndepărtați capetele castraveților și, opțional, scoateți semințele cu o lingură. Tăiați castraveții pe răzătoare (folosiți răzătoarea mică pentru o textură mai fină). Storceți bine castraveții de excesul de apă.



2. Tocați mărarul, menta (dacă folosiți) și pătrunjelul foarte fin.
3. Într-un bol, adăugați iaurtul grecesc, castraveții rași și storști, verdețurile tocate, sarea, piperul, zeama de lămâie și uleiul de măsline. Amestecați ușor, fără a bate compoziția, pentru a nu distrage gustul și textura ingredientelor.



4. Ajustați gustul de sare și lămâie după preferințe. Dacă doriți, puteți adăuga mai multă maioneză sau muștar pentru un gust mai intens.

