



Retete Culinare Romanesti | bucatarasulmaxi.ro: Rețetă Tzatziki - Sos Grecesc Original și Răcoritor

Sosuri Ușor 15 min 4 portii Chef: Lucian

Tzatziki este un sos tradițional grecesc, răcoritor și aromat, preparat din iaurt grecesc, castravete proaspăt și usturoi. Este perfect alături de carne la grătar, legume, pește sau pâine prăjită și aduce un plus de prospețime oricărei mese. Se prepară rapid, din ingrediente simple, și este ideal pentru zilele călduroase de vară.

Ingrediente

400 g iaurt grecesc

1 buc. Castravete mare

2 căței Usturoi pisați

1 lingură Zeamă de lămâie

1 lingură Ulei de măsline

2 linguri Mărar proaspăt tocat

1/2 linguriță Sare

1/2 linguriță Piper

Mod de preparare

1. Spală castravetele, rade-l pe răzătoarea mare și presară puțină sare peste el.
2. Lasă-l 5-10 minute, apoi stoarce-l foarte bine de excesul de apă.
3. Pune iaurtul grecesc într-un bol și adaugă usturoiul pisat, mărarul tocat, zeama de lămâie și uleiul de măsline.
4. Adaugă castravetele scurs și amestecă bine până obții o compoziție omogenă.
5. Potrivește gustul cu sare și piper.
6. Acoperă bolul și lasă sosul la frigider cel puțin 30 de minute înainte de servire pentru ca aromele să se combine.