

Tzatziki

Uma combinação perfeita de coalhada seca, pepino e ervas que há muito tempo fascina os gregos. Utilize como patê, molho ou para acompanhar uma salada.

● Total 15 minutos 3 porções

Ingredientes

ou

1 unidade grande de pepino (100 g)

ou

300 gramas de coalhada ou iogurte natural, ligeiramente espremido com um pano de prato limpo

ou

2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)

ou

1 dente de alho bem picadinho (3 g)

ou

algumas folhas de hortelã fresco (1 g)

ou

alguns raminhos de endro fresco (1 g)

ou

1 colher de sopa de suco de limão siciliano

ou

1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (2 g)

Método de preparo

1
Descasque o pepino e corte ao meio na transversal. Reserve a casca à parte.

2
Descasque o pepino e corte ao meio na transversal. Reserve a casca à parte.

3
Descasque o pepino e corte ao meio na transversal. Corte cada metade ao meio no sentido do comprimento e retire as sementes. Pique o pepino e coloque em uma peneira. Reserve a casca à parte.

4
Descasque o pepino e corte ao meio na transversal. Corte cada metade ao meio no sentido do comprimento e retire as sementes. Pique o pepino e coloque em uma peneira. Reserve a casca à parte.

5
Polvilhe uma colher de chá de sal sobre o pepino e misture. Deixe escorrer por 20 minutos, depois enxague bem. Aperte-os com as mãos e seque com papel-toalha.

6
Polvilhe uma colher de chá de sal sobre o pepino e misture. Deixe escorrer por 20 minutos, depois enxague bem. Aperte-os com as mãos e seque com papel-toalha.

7
Coloque a coalhada em uma tigela rasa, acrescente o azeite, o alho e junte o pepino. Adicione o endro ou a hortelã, tempere a gosto e junte o suco de limão.

8
Deixe gelar em geladeira por 30 minutos.