



GRIEKSE TZATSIKI

NODIG:

- 1/2 komkommer
- 1/2 theelepel zout
- 100 gram magere kwark
- 150 ml Bulgaarse of Griekse yoghurt
- 2 á 3 teentjes knoflook
- 3 takjes verse munt

Bereiden:

- schil de komkommers en rasp fijn of hak in flinterdunne schijfjes
- doe in een vergiet en bestrooi met zout
- laat ongeveer een half uur staan zodat het vocht kan uitlekken
- doe kwark en yoghurt in een kom
- pel de knoflook en pers erboven uit
- klop goed door elkaar
- druk de komkommer (evt. met de bolle kant van een lepel) goed uit
- meng de komkommer door het yoghurtmengsel
- zet tot gebruik in de koelkast maar laat dan wel eerst op kamertemperatuur komen

KALI OREXI !