

Sűrű joghurt házilag, avagy remeghet a majonéz



Szakácsfejjel csak mosolyog az ember, amikor a kedves vásárló 10 dekát kér ebből a majonézes salátából, 10 dekát abból, meg még 10 dekát a szélsőből is, hozzá egy zsemlét, azzal a felkiálltással, hogy nem lehet többet, hisz fogyókúrázik. Nos, ha ezt naponta meg(t)eszi, a fogyás nem, ellenben a hízás garantált. A majonéz ugyanis nagyon finom, a majonézes saláta is csábító, ám energiatartalma jelentős. Persze ezt lehet csökkenteni, ha a majonézt tejföllel vagy joghurttal keverjük, illetve ha csak ezekkel készítjük. Igen ám, de ha a nálunk kapható joghurtot nem csepegtetjük le konyharuhán, szűrőben, akkor az olyan híg, hogy a saláta állaga leveses lesz. És ha a salátába kerülő friss zöldség megkapja a sót, még több levet enged, és a saláta végleg elfolyik.

Bezzeg az Európaszerte kapható görög vagy török joghurt! Sűrű mégis lágy, krémes, hófehér, a reklám tanúsága szerint olyan, mint amikor a gépi fagylaltot a tölcsérbe nyomják 6-8 centi magasan. Amikor egy görög szakács kollégánknak azt találtuk mondani, ez is csak egy kamu reklám, mert ilyen joghurt nincs, azt válaszolta, tévedtek, magatok is elkészíthetitek, majd én megmutatom!

Sűrű joghurt házilag, avagy remeghet a majonéz

A fentiekben ígért recept arhívumunkban, joghurt házilag címen található.