



Hozzávalók:

2-2 kis pohár (2×300 gramm) tejföl és natúr joghurt, só, őrölt fehér bors, 2 gerezd fokhagyma, késhegynyi frissen reszelt szerecsendió, 1-2 evőkanál olívaolaj, 60-70 dkg (lé nélkül mérve) Bonduelle csemege uborka (csípős is lehet)

a tálaláshoz:

szendvicskenyér

1. A tejfölt és a joghurtot egy tiszta konyharuhával vagy vászonkendővel bélelt szűrőbe kanalazzuk, és egy tál fölé tesszük pár órára, hogy lecsöpögjön, jó sűrű legyen.
2. Az így kapott sűrű tejfölös joghurtot egy tálba kanalazzuk, megsózzuk, megborsozzuk, a zúzott fokhagymával és a szerecsendióval fűszerezzük, az olívaolajat belekeverjük
3. Az uborkát a reszelő nagy lyukú oldalán át lereszeljük, 10 percig állni hagyjuk, majd kinyomkodjuk, és az ízes mártásba keverjük. Forró pirítóssal tálaljuk.

Jó tanács

- Aki alacsony szénhidrát tartalmú vagy lisztérzékeny diétát folytat, kenyér nélkül, magában egye.

4 főre

Elkészítési idő: 10 perc + csöpögtetés

Egy adag (kenyér nélkül): 214 kcal • fehérje: 5,7 gramm • zsír: 16,1 gramm • szénhidrát: 11,3 gramm • rost: 1,6 gramm • koleszterin: 51 milligramm