



Foto: Balogh Tamás

Hozzávalók:

1,2 kg kígyóuborka, só, fél csokor (12,5 dkg) medvehagyma, 1 nagy pohár (400 gramm) tejföl, 1 nagy pohár (400 gramm) joghurt, 2-3 evőkanál olaj (olívaolaj is lehet, de el is maradhat), 1 kiskanál vörösborecet vagy citromlő, őrölt fehér bors, 2-3 gerezd fokhagyma, fél kiskanál borsikafű

1. A kígyóuborkát megmossuk, lereszeljük (a nagy lyukú reszelőn, azaz az almareszelőn), 1 kiskanálnyi sóval összekeverjük, és 20 percig állni hagyjuk.
2. A medvehagyma szárát levágjuk, majd a leveleket megmossuk, leszárogatjuk, vékony csíkokra vágjuk.
3. A tejfölt és a joghurtot - miután a savót leöntöttük róluk, összekeverjük; de még jobb, ha mindkettőt egy tiszta konyharuhával bélelt szűrőbe kanalazzuk, és így csöpögtetjük le. Ezután az olajat és a borecetet is beledolgozzuk. Enyhén megborsozzuk, a zúzott fokhagymával és az összemorzolt borsikával fűszerezzük, végül a jól kinyomkodott uborkát meg a medvehagymát is belekeverjük. Ha kell utanasózzuk, végül pár órára behűtjük, hogy az íze összeérjen.

4 főre

Elkészítési idő: 15 perc + lecsöpögtetés + hűtés

Egy adag: 376 kcal • fehérje: 10,4 gramm • zsír: 28,9 gramm • szénhidrát: 18,5 gramm • rost: 3,8 gramm • koleszterin: 82 milligramm

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.