

CREMA TZATZIKI

Ja va arribant la calor i segur que ja anem canviant els plats calents per altres de més frescos que es serveixin en fred. Aquest mes volem que conegueu un plat d'origen grec/turc, el tzatziki.

Aquest plat és una crema feta a base de iogurt i cogombre principalment. El cogombre és una de les verdures més lleugeres. La seva composició és bàsicament aigua, vitamines i minerals – és especialment ric en vitamina C, àcid fòlic, vitamina A i potassi). És per això que aquesta verdura ens aporta hidratació i frescor.

- Recepta de la crema tzatziki

- 3 cogombres grans
- 2 iogurts naturals
- 2 o 3 dents d'all
- Oli d'oliva
- Menta, pebre, sal o vinagre al gust



- ❖ Posa en un bol tots els ingredients.
- ❖ Afegeix els cogombres rallats o tallats en trossos petits
- ❖ Tritura-ho tot fins que quedi una crema homogènia
- ❖ Posa-ho a la nevera i treu-la just al moment de menjar-la perquè estigui fresca.

- ✓ La pots menjar com a aperitiu, amb torradetes de pa o amb bastonets de verdures
- ✓ Deixa que els nens cuinin aquesta recepta tan fàcil i d'aquesta manera serà més fàcil que acabin menjant aquestes verdures.