



Tzatziki

Grecia continentale

Cetrioli allo yogurt

Dosi per 4 persone:

**3 cetrioli giovani o 1 cetriolo grande
ma sodo (circa 400 g)**

sale

2 o 3 spicchi d'aglio

600 g di yogurt greco

2 rametti di menta fresca

1 cucchiaio di aceto bianco

2 cucchiari di olio d'oliva

Tempo di preparazione: 25 minuti

(più 10 minuti di raffreddamento)

Per porzione: 830 kJ/200 kcal

1 Prendete un setaccio fine o una carta da filtro e fate sgocciolare molto bene lo yogurt, finché rimane solo la parte più densa. Lasciate sgocciolare per circa 20 minuti.

2 Nel frattempo lavate e pulite i cetrioli e tagliateli a pezzetti, compresa la buccia. Cospargeteli con 1 cucchiaino di sale e lasciateli far acqua per circa 10 minuti. Eliminate il liquido, quindi mettete i pezzetti di cetriolo su un setaccio e strizzate delicatamente la maggior quantità di liquido possibile. Sbucciate l'aglio. Lavate la menta e asciugatela.

3 Trasferite i cetrioli in una ciotola e mescolateli con lo yogurt. Unite l'aglio, prima spremuto, aggiungete l'aceto e l'olio d'oliva. Mescolate bene. Salate e passate in frigorifero per almeno 10 minuti. Servite freddo, guarnendo con foglioline di menta.

Vino: un vino bianco secco, leggero, come il Côtes de Meliton della Grecia settentrionale o il retsina.

Nota: lo Tzatziki è anche un ottimo contorno per costolette di agnello alla griglia o per il pesce al forno o alla griglia.

