fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Haydari bez cukru - przepis

Miseczka dipu nie musi oznaczać rzadkiego sosu. Haydari nakłada się na talerz łyżką, więc przed mieszaniem warto sprawdzić konsystencję jogurtu. Ta wersja przyda się wtedy, gdy szukasz wytrawnego dodatku zamiast kolejnej słodkiej przekąski.

Czas przygotowania: 5 minut

Porcje: 4 porcje

Składniki

- 200 g odcedzonego jogurtu tureckiego süzme yoğurt
- 40 g drobno pokruszonej fety
- 2 rozgniecione ząbki czosnku
- 2 łyżeczki suszonej mięty
- 1 łyżka drobno posiekanego koperku; dodatkowo do posypania
- 1 łyżka oliwy extra virgin; dodatkowo do skropienia

Przygotowanie krok po kroku

1. Wymieszaj jogurt z fetą, czosnkiem, miętą, koperkiem i 1 łyżką oliwy.
2. Nałóż dip na talerz. Łyżką zrób nierówne zagłębienia, skrop oliwą, posyp koperkiem i od razu podaj.

Uwagi

Uwaga: Zwykły jogurt naturalny lub grecki odcedzaj w lodówce 12-24 godziny na sitku z gazą nad miską. Odważ 200 g już gęstego jogurtu.

Uwaga: Użyj mięty suszonej: świeża zmieni smak dipu.

Uwaga: Możesz przygotować dip wcześniej tego samego dnia. Po 1-2 godzinach czosnek będzie wyraźniejszy, więc dostosuj jego ilość. Przechowuj pod przykryciem w lodówce, dekoruj przed podaniem.

Uwaga: Resztki trzymaj szczelnie w lodówce przez kilka dni. Przed podaniem zamieszaj, dodaj świeżą oliwę i koperek.

Źródło przepisu: https://vidarbergum.com/recipe/haydari-turkish-yoghurt-dip/