fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Tarator bez cukru - przepis

Drobne kostki ogórka zostają w tej zupie wyczuwalne, a niemal roztarte orzechy łączą się z jogurtową bazą. Koperek i czosnek nadają jej wytrawny smak. Zanim trafi na stół, tarator potrzebuje chłodzenia w lodówce.

Składniki

- 500 ml jogurtu naturalnego bez dodatku cukru
- 300 g ogórków
- 50 g orzechów włoskich
- 1 pęczek koperku, 20 g
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 2-3 ząbki czosnku
- sól i pieprz do smaku
- ½-1 szklanki wody pitnej, do uzyskania konsystencji zupy
- sok z połowy cytryny, opcjonalnie przy zbyt mało kwaśnym jogurcie
- odrobina kruszonego lodu do podania, opcjonalnie

Przygotowanie krok po kroku

1. Obierz ogórki i pokrój w bardzo drobną kostkę.
2. Oddziel delikatne części koperku od łodyg i drobno posiekaj.
3. Rozdrobnij orzechy w robocie albo moździerzu niemal na pastę.
4. W misce połącz ogórki, orzechy i koperek. Dodaj sól, pieprz, olej oraz przeciśnięty czosnek.
5. Wymieszaj składniki.
6. Dodaj jogurt. Mieszając, dolewaj ½-1 szklanki wody do uzyskania konsystencji zupy. Jeśli jest za mało kwaśna, dodaj sok z połowy cytryny. Chłodź w lodówce 30-60 minut.
7. Podaj schłodzony, ewentualnie z odrobiną kruszonego lodu.

Źródło przepisu: https://kamelena.com/en/recipe/Tarator