

Tzatziki



Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 komkommer
- 150 g magere platte kaas
- 1 teentje look
- 1 eetlepel olijfolie
- Zout en peper
- Oregano



Bereidingswijze

- Schil en rasp de komkommer en voeg een snufje zout toe. Laat het even inwerken en pers vervolgens zoveel mogelijk vocht uit.
- Meng de geraspte komkommer met de platte kaas en voeg er de geperste knoflook toe.
- Breng de tzatziki op smaak met peper, zout en oregano.
- Als “final touch” kan er op de tzatziki een eetlepel olijfolie en oregano toegevoegd worden.

Tips

- Tzatziki is de ideale dip of sausje dat bij verschillende gerechten gegeten kan worden. Het kan bij het aperitief gegeten worden met enkele krokante groenten zoals wortelen, radijsjes en bloemkool. Het kan ook gebruikt worden als sausje bij een wrap of op een boterham.
- In dit recept werd er voor magere platte kaas gekozen, waardoor het vetgehalte een stuk lager ligt dan de versies in de supermarkt (deze worden gemaakt met volle platte kaas of – Griekse yoghurt). Niet te vergeten dat het recept eiwitrijk is dankzij de platte kaas.