

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Raita alla frutta

LUOGO: Asia / India

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

2 tazze di yogurt
3 banane
1 piccolo ananas
2 mele
1 mango maturo
1 tazza di semi di melograno
foglie di coriandolo tritate
zucchero
sale e pepe nero a piacere.

PREPARAZIONE

- 1 Mescolare il yogurt con un frullino a mano e incorporare il sale, lo zucchero fino a che il yogurt diventi denso, quindi aggiungere il latte o dell'acqua. Tagliare la frutta a piccoli cubetti e aggiungere al yogurt. Guarnire con coriandolo tritato e melograno.