

SALSE E SUGHI

## Tzatziki originale greca

---

LUOGO: [Europa](#) / [Grecia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

---



La **salsa tzatziki** è un vero e proprio **tesoro culinario** della [Grecia](#), la **ricetta** è diffusa in tutto il mondo, la sua popolarità è dovuta principalmente al suo **gusto fresco** e puramente estivo. Con una **ricca storia** e una **spiccata versatilità**, questa [salsa](#) è un **condimento** che tutti dovremmo imparare a cucinare, perché spesso un cucchiaino di **tzatziki** può fare la differenza in tavola.

Sia che tu la usi come salsa per accompagnare [piatti di carne](#), [verdure grigliate](#) o per [insalate](#), la **salsa tzatziki** aggiungerà sicuramente un **tocco di freschezza** e **sapore genuino** a qualsiasi piatto.

**Segui la nostra ricetta con video e passo passo fotografico**

per cucinare anche tu questa **ricetta tradizionale greca**, è semplicissima!

Prova la salsa tzatziki per accompagnare queste ricette:

[Pane pita farcito](#)

[Polpette di zucchini](#)

## INGREDIENTI PER FARE LA SALSA

### TZATZIKI

CETRIOLI 180 gr

YOGURT GRECO 300 gr

SPICCHIO DI AGLIO 2

PREZZEMOLO o menta o altre erbe a tuo gusto -

SALE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

## COME FARE LA SALSA TZATZIKI

- 1 Per prima cosa, priva il cetriolo delle estremità e grattugialo con una grattugia a maglia larga.





- 2 Trasferisci la polpa del cetriolo in un colino, mettilci sopra un peso e lascia scolare per circa un'ora.





- 3 Nel frattempo, private gli spicchi d'aglio della buccia e della parte centrale (che è poco digeribile) e tagliateli al coltello sempre più finemente, schiacciando la polpa con il lato della lama per ottenere quasi una purea.





- 4 Trasferisci lo yogurt greco in una ciotola, aggiusta di sale, aggiungi un giro d'olio e lavora con un cucchiaino o con una forchetta per far amalgamare bene, poi unisci anche l'aceto.





**5** Strizza bene con le mani il cetriolo per togliere gli ultimi residui d'acqua e aggiungilo alla

crema di yogurt. Mescola ancora e infine aggiungi l'aglio. Fai amalgamare e completa a piacere con qualche ciuffetto di prezzemolo e/o di menta. Puoi consumare la tzatziki subito oppure conservarla ben coperta in frigorifero con sopra un filo d'olio per un paio di giorni al massimo.





## COME CONSERVARE LA SALSA TZATZIKI

La **salsa tzatziki** deve essere conservata in un contenitore ermetico e posto nel **frigorifero**. L'ambiente freddo rallenta la crescita batterica e aiuta a mantenere la salsa fresca per un periodo più lungo. La salsa tzatziki, conservata correttamente, può durare in frigorifero per 2-3 giorni.