

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata di peperoni e yogurt in stile indiano

LUOGO: Asia / India

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



INGREDIENTI

PEPERONI 2

YOGURT denso - 1 tazza

CETRIOLI grattugiati - 1 tazza

PEPERONCINO VERDE tritati - 1 cucchiaino

da tè

SALE

Un'insalata di peperoni serita dentro un peperone, tutto crudo e tutto molto fresco.

PREPARAZIONE

- 1 Legare il yogurt in un fazzoletto di muscolina. Appenderlo per permettere all'acqua di fuoriuscire.

Quando diventa ben denso metterlo in una ciotola.
Strizzare l'acqua dal cetriolo e aggiungere lo yogurt.

Aggiungere i peperoncini verdi tritati e il sale.

Dividere ciascun peperone in due e scavarli.

Riempirli con il preparato di yogurt e servire freddi.