

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata di peperoni e yogurt in stile indiano

di: *Cookaround*

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 mussola. 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.