

SALSE E SUGHI

## Raita alla menta

---

LUOGO: *Asia / India*

DOSI PER: *4 persone*    DIFFICOLTÀ: *bassa*    PREPARAZIONE: *15 min*    COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*

---



### INGREDIENTI

YOGURT bianco, al naturale - 500 gr

MENTA 8 rametti

PEPERONCINO VERDE 1

SUCCO DI LIMONE 1 cucchiaino da tè

SALE

La raita alla menta è una salsa di origine indiana servita solitamente come accompagnamento per secondi piatti indistintamente a base di carne o verdure.

Questa salsa, principalmente preparata con dello yogurt, è fresca e viene servita anche semplicemente con del pane o del riso.

### PREPARAZIONE

**1** Sfogliate la menta e trasferite le foglie in un bicchiere adatto per il frullatore ad immersione.

Aprite il peperoncino verde, rimuovete i semi interni e tritatelo al coltello. Unite anche il peperoncino al bicchiere con la menta.





**2** Aromatizzate con del succo di limone ed un pizzico di sale.



**3** Unite qualche cucchiaio dello yogurt che avete a disposizione ed iniziate a frullare fino ad ottenere una salsa piuttosto omogenea.

Se necessario aggiungete altro yogurt per frullare bene.



- 4 A questo punto, trasferite la menta frullata con lo yogurt nella parte rimanente di yogurt in una ciotola. Mescolate per amalgamare bene.

Servite la raita alla menta, come tradizione vuole, in ciotoline di terracotta.

