

ZUPPE E MINESTRE

Tarator

LUOGO: Europa / Bulgaria

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



INGREDIENTI

2-3 cetrioli
500g di yogurt
½ tazza di noci
3-4 spicchi d'aglio
aneto
olio di semi di girasole e sale

PREPARAZIONE

1 Sbattere lo yogurt, aggiungere l'aglio schiacciato, le noci tritate, i cetrioli affettati finemente, olio e sale.

Mescolare e diluire con acqua fredda. Servire decorando il tutto con aneto fresco tritato.