

Lekka sałatka ogórkowa à la tzatziki

Lekka sałatka ogórkowa à la tzatziki

Orzeźwiająca sałatka ogórkowa à la tzatziki to doskonała propozycja na letnie dni, gdy szukamy lekkiego dodatku do głównego dania. Ta prosta kompozycja łączy w sobie świeżość ogórków z kremową bazą jogurtową, wzbogaconą aromatem czosnku i koperku. Wystarczy kilka minut, by przygotować tę kuzynkę polskiej mizerii, która swoją nazwę zawdzięcza greckiemu dipowi tzatziki.

Dla kogo?

Sałatka ogórkowa à la tzatziki to idealna propozycja dla miłośników lekkich, warzywnych dodatków. Przypadnie do gustu zarówno fanom kuchni śródziemnomorskiej, jak i osobom dbającym o zdrowe odżywianie. Jej orzeźwiający smak docenią wszyscy domownicy, niezależnie od wieku. To także świetna opcja dla osób, które chcą wprowadzić do swojego menu elementy kuchni greckiej bez wychodzenia z domu.

Na jaką okazję?

Ta sałatka sprawdzi się doskonale jako codzienny dodatek do obiadu rodzinnego. Jest niezastąpiona podczas letnich grillowań, gdzie stanowi idealną przeciwwagę dla intensywnych w smaku mięs z rusztu. Możesz ją również zaserwować jako lekką przekąskę podczas spotkań z przyjaciółmi czy pikników na świeżym powietrzu. Pasuje zarówno do dań mięsnych, jak i rybnych.

Czy wiesz, że?

Tradycyjny grecki tzatziki przygotowuje się z gęstego jogurtu, czosnku i drobno startego ogórka, z którego koniecznie należy odcisnąć sok. W naszej wersji proces ten upraszczamy, wykorzystując gotowy [sos](#) sałatkowy Knorr, który idealnie komponuje się z ogórkami. Dzięki temu możesz cieszyć się autentycznym smakiem bez zbędnego wysiłku.

Dla urozmaicenia

Sałatkę możesz wzbogacić o czarne oliwki, które dodadzą jej śródziemnomorskiego charakteru. Spróbuj również połączyć ją oliwą z oliwek, która nada potrawie głębszy smak. Dla bardziej kremowej konsystencji zwiększ ilość jogurtu naturalnego. Pamiętaj, że najlepiej smakuje świeżo przygotowana, podana od razu do stołu.