

Tzatziky

1 salátová okurka
1 stroužek česneku
1 tučný tvaroh nebo Dr. Oetker Creme Vega či silken tofu
1,5 polévkové lžíce bílého vinného octa
svazek kopru pokrájený nadrobno nebo hrst mraženého
1 polévková lžíce olivového oleje
sůl, pepř

Oloupanou okurku nahrubo nastrouháme a vymačkáme šťávu (nevyhazovat, ale vypít!). Přidáme prolisovaný česnek, sůl, pepř, olej, ocet a nakrájený kopr. Promícháme a pak vmícháme tvaroh či Creme Vega. Necháme v chladu proležet. Podáváme k masu nebo pečivu či zelenině.

--- recepty od efči --- <http://www.hubatici.cz> ---