

Umak za roštilj - fit tzatziki



NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema



VRIJEME PRIPREME
< 30 min

Sastojci

1 salatni krastavac
360 g Protein + Skyr
20 ml K plus maslinovog ulja
1 žličica nasjeckane svježe metvice
½ žličice kopra
10 ml limunovog soka
1 češanj češnjaka
Sol



Nutritivne vrijednosti

Krastavac dobro operite, naribajte, posolite prstohvatom soli i ostavite da pusti vodu. Ocijedite u cjedilu dobro pritišćući. Dodajte mu Skyr, maslinovo ulje, nasjeckanu metvicu, limunov sok, sitno sjeckani češnjak i dobro promiješajte. Ostavite smjesu da miruje 5 minuta pa probajte nedostaje li umaku soli ili limunovog soka. Tzatziki poslužite odmah ili ohladite za kasnije. Čuvajte u hladnjaku 3 do 4 dana.

Skeniraj za prikaz na web stranici

Video recept pogledajte u nastavku, a više inspiracije za video recepte pogledajte našem YouTube na kanalu.

