

Tzatziki

Oggi, con la ricetta dello **tzatziki** voliamo in Grecia tra acque cristalline e templi millenari. Una ricetta che segue il percorso ellenico di una delle civiltà più importanti della storia. Lo **tzatziki** è una salsa composta principalmente da yogurt greco e cetrioli, costituisce la base di molti piatti della cultura greca a base di pita. Si prepara in pochi minuti e può essere servito come antipasto o per accompagnare carne o pesce.

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di riposo: almeno 1 ora in frigorifero

Dosi per: 500 gr di tzatziki

Ingredienti

400 gr yogurt greco

2 cetrioli

3 spicchi d'aglio

2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

q.b. di sale

1. Per preparare lo tzatziki, sbucciamo i cetrioli, tagliamoli a metà sul lato lungo e con un cucchiaino eliminiamo i semi all'interno.
2. Prendiamo una ciotola e poniamo un setaccio su di essa. Grattugiamo i cetrioli (con una grattugia a grana più o meno fina in base ai vostri gusti) e lasciamo scolare nel setaccio premendo con il dorso di un cucchiaino per

eliminare l'acqua in eccesso.

3. Lasciar riposare i cetrioli grattugiati per almeno 20 minuti, successivamente strizzarli energicamente e se necessario tamponiamo con un canovaccio.
4. In una ciotola versiamo lo yogurt, i cetrioli grattugiati, l'aglio tritato, l'olio d'oliva e il sale. Amalgamiamo il tutto finché l'olio non si sarà completamente assorbito.
5. Lasciamo riposare lo tzatziki in frigorifero per almeno 1 ora, coperto da pellicola alimentare.

Consigli: Lo tzatziki può essere conservato in frigorifero per massimo 3-4 giorni in un contenitore a chiusura ermetica.



