

Hoy cocinamos en casa: TZATZIKI

Con esta entrega empezamos un nuevo menú, centrado en esta ocasión en Grecia y en uno de sus platillos tradicionales, el *tzatziki*. Se trata de una especie de salsa a base de yogurt natural y pepino, característica tanto de la cocina griega como turca. Se consume sobre todo en el llamado *meze*, que en la cocina del este del mediterráneo y del oriente medio, es una selección de aperitivos variada. Pero también se toma como complemento de carnes, como una crema de verano o como condimento de ensaladas de cuscús, entre otros. Nosotrxs os proponemos que lo toméis como un aperitivo, acompañado de pan de pita, picos o incluso palitos de zanahoria.

Es un plato muy fresco y por ello idóneo para la época de verano, además de muy saludable debido a sus dos ingredientes principales. El pepino destaca por sus vitaminas del grupo B, además de contener vitamina C, ácido fólico, calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio y zinc. Es por tanto bueno para el cerebro, sirve como antiinflamatorio natural, combate el cansancio y el estrés, ayuda a la digestión y protege el corazón. Por su parte el consumo regular de yogurt natural ayuda a reforzar el sistema inmune, mejora la flora intestinal, evita diarreas e incluso ayuda en la prevención de cáncer. En definitiva, esta receta es saludable además de estar ¡buenísima!

INGREDIENTES PARA TZATZIKI (PARA UN BOL)

- 1 pepino
- 1 cucharadita de sal
- 1 diente de ajo
- 4 yogures naturales griegos
- El zumo de 1/2 limón
- Aceite de oliva
- Sal
- 1 ramita de perejil y hierbabuena picados

PASOS A SEGUIR PARA LA PREPARACIÓN DE TZATZIKI:

1. Quitar las pepitas al pepino, picarlo o rallarlo muy fino, salar y dejar reposar 20 min., para que suelte el agua.
2. En un mortero se machacan los ajos con la sal y se mezclan con el yogur, las hierbas y el aceite de oliva.
3. Triturar todo con un pasapurés o aplastar con el tenedor para que queden algunos trozos de pepino.
- 4 Meter en la nevera un par de horas y servir frío... ¡Os encantará!