

# Tzatziki

**Kategorie:** [Zdravá strava](#)

**Autor:** sarysek



## Suroviny

**Porce:** 1

- Česnek 4 stroužek
- Sůl 1 ks
- Olivový olej 1 lžíce
- Bílý jogurt 250 g
- Okurka salátová 1 ks
- Citronová šťáva (citronka) 1 ks

**Doba přípravy:** 20 min

**Obtížnost:** Snadné

**Způsob přípravy:** Chlazení, mražení

**Země:** Česká republika

**Počet porcí:** 1

## Postup:

Salátovou okurku oloupeme a nastroháme na hrubém struhadle. Následně z ní velmi důsledně vymačkáme všechnu vodu.

Bílý jogurt dáme do vybrané nádoby a přidáme vymačkanou okurku, rozdrčený česnek a důkladně zamícháme. Postupně přidáváme olivový olej, citronovou šťávu a sůl.

Na závěr je dobré nechat pokrm chvíli odstát v lednici. Podáváme jako předkrm s pečivem nebo přímo k jídlu.