



Tzatziki

Salsa di origine greca che si gusta anche in altri Paesi balcanici come l'Armenia e la Bulgaria. Come accade per tante ricette, comuni a molti luoghi, gli ingredienti varia-

no in relazione alle tradizioni locali, anche se i componenti principali (ed indispensabili) dello tzatziki sono sempre gli stessi: yogurt di pecora o di capra, cetrioli, aglio e olio.

Alcuni aggiungono anche l'aneto e la menta, la cipolla e l'aceto. Lo tzatziki si gusta di sovente con il pane o la pita ed è la salsa indispensabile del souvlaki (un piatto tipico greco, una sorta di spiedino di carne cotto alla griglia) e del gyros (anch'esso di origine greca, una specie di kebab a base di carne di maiale).

Ingredienti (4 persone)

3 cetrioli, 300 grammi di yogurt, 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, 2 foglie di menta, 1 spicchio di aglio, q.b. di sale e di pepe nero.

Preparazione

Sbucciare i cetrioli e tagliarli a metà per il senso della lunghezza, mettere del sale tra le due parti e strofinarle per

eliminare l'amaro. Sciacquare i cetrioli e ridurli in poltiglia con una grattugia. Porre i cetrioli così ottenuti dentro un canovaccio e strizzare, quindi metterli a scolare per almeno un'ora dentro un colino coperti con un piattino sul quale porrete un peso per eliminare il più possibile l'acqua. Metterli in un recipiente dai bordi alti in cui aggiungerete uno spicchio di aglio tritato finemente e due cucchiaini di olio extravergine d'oliva. Ricoprire con lo yogurt, regolare di sale e unire del pepe nero macinato al momento, mescolare con cura. Far riposare in frigorifero per almeno un paio di ore prima di utilizzare. In ultimo unire delle foglie di menta sminuzzate. ■