



صلصة التزاتريكي بالخيار

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 7 دقائق | الوقت الإجمالي 7 دقائق

الأدوات:

بولة متوسطة الحجم

أدوات الطهي:

ملعقة تحريك

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

نصف خيارا مقطعة إلى نصفين ومنزوعة البذور
ثلاثة أرباع كوب زبادي يوناني طبيعي قليل الدسم
2 فص ثوم مفروم، أو ملعقتان صغيرتان مسحوق ثوم
ملعقة كبيرة من خل النبيذ الأحمر
ملعقة كبيرة من الشبت الطازج المفروم
ثمن ملعقة صغيرة من الملح
ثمن ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح التي ستعمل عليها والمنتجات الزراعية وأدوات الطهي.
2. قطع كل نصف خيارا إلى مكعبات صغيرة. وضع قطع الخيار على منشفة ورقية واضغط لإزالة الماء الزائد.
3. في بولة متوسطة الحجم، يُضاف الخيار واللبن والثوم وخل النبيذ الأحمر والشبت الطازج والملح والفلفل الأسود ويُخلط جيدا. يُغطى ويُخزّن في الثلاجة حتى 3 أيام.

معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 40
إجمالي الدهون 1 جم
إجمالي الكربوهيدرات 3 جم
البروتين 5 جم
الصوديوم 90 ملجم