

Цацики - греческий соус



На 100 грамм:
Калорийность: **74.87 ккал.**
Белки: **2.26 г.**
Жиры: **5.34 г.**
Углеводы: **4.48 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/caciki-grecheskij-sous/>

Ингредиенты:

- огурец свежий (средний) — 1шт
- чеснок (на ваш вкус) — 1 зубчик
- сок лимона — 1/2 шт
- йогурт натуральный — 125мл
- масло оливковое (можно льняное) — 1 ст. л
- зелень свежая (любую на ваш вкус) — 1 пучок
- соль (по вкусу) — 5г

Приготовление:

Очищаем огурец, трем на терке, образовавшийся сок сливаем.
Чеснок очищаем и давим через пресс, добавляем к огурцу.
Зелень мелко шинкуем и отправляем к огурцу и чесноку.
Разрезаем лимон на половинки, одну отжимаем, сок добавляем аккуратно к огурцу, чтобы косточки лимона не попали в соус. Присаливаем по вкусу.
Заправляем натуральным йогуртом.
Добавляем оливковое масло или льняное, перемешиваем.