

Yoghurtsalade



Bijgerecht of voorgerecht

Groente

4 personen

Land: Turkije

Bereidingstijd: 10 minuten

Seizoen: hele jaar door



Ingrediënten

- ½ liter volle yoghurt (Turkse room yoghurt)
- 4 kleine of 1 grote komkommer
- 2 takjes dille (of 8 blaadjes munt)
- 2 teentjes knoflook fijngesneden of geperst
- eventueel munt of peterselie voor de garnering
- zout

Bereidingswijze

1. Schil de komkommer en snijd hem in blokjes of rasp hem, of snijd hem overlangs doormidden, schep de zaadlijsten eruit en snijd de helften in schijfjes. Bestrooi de

komkommer als u hem niet direct opdient met zout en laat hem in een vergiet ½ - 1 uur uitlekken.

2. Klop de yoghurt in een serveerschaal los met eventueel knoflook, munt of dille en schep de komkommer erdoor. Voeg een beetje zout toe, maar proef bij gezouten komkommer goed: hoewel een groot deel van het zout met het vocht is weggelekt.

Tenslotte

Deze salade is in heel het Midden-Oosten populair. Als je hem niet direct na de bereiding opdient, kun je de komkommer het beste zouten en er het vocht uit laten lekken voor je hem met de yoghurt mengt. Hij wordt anders heel waterig. Koop liefst de kleine komkommers in winkels voor oosterse producten - ze zijn fijner van smaak dan de grote inlandse. Cacik wordt als onderdeel van een mezze of als bijgerecht opgediend - en wordt dan met een klein lepeltje uit kleine schaalpjes gegeten - bij pasteiën, vleesgerechten en rijst. Het is ook een heerlijke zomerse soep. Gebruik naturel volle yoghurt. **Tzatziki** is een heerlijke Grieks variant met als ingrediënten komkommer, knoflook, peterselie, olijfolie, en Griekse yoghurt. Het is bedoeld als (voor)gerecht maar veel mensen eten het ook als saus bij een vleesgerecht. Zelf Tzatziki maken is erg eenvoudig maar toch gaat het bij veel mensen mis. De yoghurt is te dun doordat de komkommer teveel water afgeeft en/ of omdat men de yoghurt stukslaat als men de ingrediënten door de yoghurt mengt. Tip Vooraf: Neem ruim de tijd voordat je gaat eten om Tzatziki te maken. Het kan zeker geen kwaad om de Tzatziki een nachtje te laten staan in de koeling voordat je het opdient. De smaken trekken dan goed in en de ingrediënten zullen zachter worden. Schil 1 tot 2 komkommers (jouw smaak, veel of weinig komkommer, bepaald), verwijder de zaadlijsten en rasp de komkommer grof. Stort de geraspte komkommer in een vergiet en voeg wat zout toe en roer het geheel even goed door. Laat dit enige uren in de koeling staan om uit te lekken. Schil 4 tot 6 teentjes knoflook (jouw smaak, veel of weinig knoflook, bepaald) en voeg dit tezamen met een flinke scheut olijfolie samen in de beker van de staafmixer en draai fijn. Snij naar smaak wat munt fijn. Stort een liter Griekse yoghurt (geen Turkse want die heeft slechts 3% vet en Griekse heeft 10% vet) in een mengkom en voeg hieraan de uitgelekte komkommer, de munt en de fijngehakte knoflook met olijfolie toe aan de yoghurt. Je kunt ook nog wat dille, of andere kruiden naar smaak toevoegen. Spatel dit mengsel rustig om, om zodoende de yoghurt niet al teveel stuk te slaan. Voeg naar smaak peper en zout toe en meng dit wederom goed maar rustig door het mengsel heen. Span een natte theedoek over een vergiet en stort hierop het yoghurt met komkommer, munt, knoflook, olijfolie, peper en zout mengsel en vouw de theedoek losjes dicht. Laat nu het mengsel enkele uren (twee of zolang als nodig is) in de theedoek in het vergiet in de koeling staan. Uiteraard zet je het vergiet in een opvangbak. Als het mengsel lekker dik is geworden en flink wat vocht heeft verloren is het mengsel klaar om overgedaan te worden in een serveerschaal of op een mooi bord. Strooi wat verse gesneden of leg wat takjes peterselie op de Tzatziki en jouw gerecht is klaar. Tzatziki wordt vaak gegeten bij knoflookbrood: je kunt dit maken door een stokbrood open te snijden, dat vervolgens met geblende knoflook, peper, zout en olie te besmeren, en het zes minuten in de oven te doen, op 220 graden. Eet smakelijk!