

Raita de Pepino

La raita no es más que una ensalada con yogur y especias de origen indio, muy refrescante y que suele atenuar el picante de muchos de sus platos tradicionales. La de pepino es de las más habituales, pero se puede hacer de zanahoria, tomate, ...o de varias verduras mezcladas.

INGREDIENTES:

- 2 Pepinos medianos
- 1 Yogur natural cremoso (bífido o griego light)
- Una pizca de comino molido
- Una pizca de menta seca (opcional)
- Una pizca de sal

1

Ración



ELABORACIÓN:

1. Lavar bien los pepinos, partir por la mitad y retirar la zona de las semillas (esta parte se quita porque suelta mucha agua y para evitar que la ensalada quede aguada).
2. Rallar los pepinos (con piel), por la parte gruesa del rallado y apretar contra un colador para extraer el máximo de líquido posible al pepino.
3. En un bol mezclar el pepino, yogur, comino molido, sal y un poco de menta.

Nota: Podemos escurrir el yogur con una gasa un par de horas en la nevera, para que esté aún más denso.