

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## Come preparare il Tzatziki vegano

Un tipico antipasto greco, usato anche come contorno o salsa per accompagnare pietanze e insalate. La base comune viene preparata con yogurt, generalmente di pecora (o di capra), poi cetrioli (in forma di purea o finemente spezzettati), quindi aglio, sale e olio d'oliva.

Eccolo in una versione vegana suggerita **Claudia Zanella**, autrice di "*Meglio un giorno da vegana*" (la ricetta è per due persone). – Lava **1 cetriolo biologico**, grattugialo senza sbucciarlo e mettilo in un colino a maglie strette per una ventina di minuti (facendo scolare bene l'acqua di vegetazione).

-Versa in una ciotola **250 g di yogurt di soia bianco**. (Puoi farlo in casa o puoi comprarlo. L'importante è che sia senza zucchero e con i fermenti lattici vivi).

-Unisci  $\frac{1}{2}$  **spicchio d'aglio** tritato, 2 cucchiaini di **aceto di mele**, 2 cucchiaini di **olio extravergine di oliva** spremuto a freddo, un pizzico di **sale**, 1 rametto di **aneto** sminuzzato, e il **cetriolo** grattugiato.

-Mescola il tutto con un cucchiaino. Prima di consumarlo, **tienilo in frigorifero per almeno 20 minuti**.

L'articolo [Come preparare il Tzatziki vegano](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).