



רכיבים

- זוקיני או עד 10. רצוי קטנים, ירוקים כהים
- כוס מים לפי הצורך
- 1/2 2/1 כפיות מלח גס
- גביע יוגורט
- כפות מיונז
- שיני שום כתושות
- 1/2 2/1 כפית חרדל
- 1/2 2/1 כפית סוכר לבן
- כפות מיץ לימון
- עלים שמיר קצוץ דק
- עלים בזיליקום טרי קצוץ
- קורט מלח גס
- קורט פלפל שחור

הכנה

1. רוחצים וחורצים בקליפות הקישואים חריצים בעזרת סכין חדה. חותכים את הקישואים לאורכם ל"אצבעות".
2. מרתיחים מים ומלח, ומבשלים את הקישואים עד שיתרככו מעט (אין מכסים את הסיר).
3. מסננים את הקישואים, מסדרים על צלחת הגשה (רצוי מוארכת) ומצננים.
4. בקערית מערבבים את מצרכי הרוטב, ומשהים כ-5 דק' למיצוי הטעם. טורפים, ומשפרים את הטעם.
5. יוצקים את הרוטב על הקישואים, גורסים מעט פלפל שחור. מגישים קר.
6. לקישוט: גבעול שמיר או עלי ריחן. *ניתן להמיר את היוגורט בשמנת חמוצה, לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.

20 דקות

4 servings 4