

Jajic (Ensalada de pepino del Medio Oriente)

6 porciones

Jajic es una popular ensalada de yogur con pepino, ampliamente preparada en los países del Medio Oriente. Es muy similar a las ensaladas o dips a base de yogur como cacik, tzatziki o raita. A menudo se sirve con arroz y platos de carne a la parrilla.

- 3-5 pepinos persas O 1 pepino grande, lavado con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente, picado*
- 2 cucharadas de menta fresca, frotada suavemente con agua corriente, finamente picada O 2 cucharaditas de menta seca
- ¼ taza de eneldo fresco, frotado suavemente con agua corriente, finamente picado*
- 1 taza de yogur griego natural sin grasa
- 2 dientes de ajo, picados
- ½ cucharadita de sal (opcional)

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano. Refrigerar hasta servir.
3. Servir frío con platos de carne y pescado, o como dip con pan de pita.
4. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.



Notas:

*Para servir la ensalada como salsa, ralle los pepinos en lugar de picarlos.

**Sustituya o agregue más hierbas frescas al gusto, como perejil, cilantro o cebollín.

Información nutricional por porción (1/3 taza): Calorías 30, Grasa total 0g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 15mg, Carbohidratos totales 4g, Fibra 0g, Azúcares totales 2g, incluye 0g de azúcares añadidos, Proteína 4g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 0%, Potasio 2%.