



## Tsatsiki

4 port

1/2 gurka

1/2 tsk salt

2 dl matlagningsyoghurt

1-2 vitlöksklyftor

1 krm svartpeppar



Skär gurkan i små tärningar eller riv den grovt. Lägg gurkan på hushållspapper, strö över salt och låt dra ca 15 min. Pressa ur gurksaften. Blanda gurka och matlagningsyoghurt. Smaksätt med pressad vitlök och svartpeppar.

Servera som förrätt med gott bröd och oliver, som dip med grönsaker eller som tillbehör till grillat eller stekt kött och kyckling.

## Hot dip

4 port

2 dl matlagningsyoghurt

2 msk chilisås

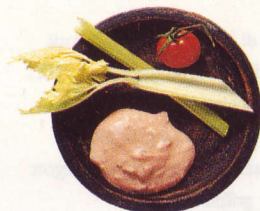
1/2 finhackad rödlök

1-2 pressade vitlöksklyftor

2 krm salt

1-2 tsk sambal oelek

Blanda matlagningsyoghurt med chilisås, rödlök, vitlök, salt och sambal oelek. Låt gärna såsen stå och dra 1/2 timme. Servera som dipsås till färska grönsaker.



## Ostyoghurt

4 port

2 dl matlagningsyoghurt

2 dl riven, lagrad ost

1 msk grovriven lök

2 krm salt

1/2 krm svartpeppar

1 tsk paprika

Blanda matlagningsyoghurt med ost, lök och kryddor. Servera i bakad potatis eller till nykorkta grönsaker som sparris, späd purjolök, färska rödbetor, fänkål.

## Yoghurtsvalka

Naturell matlagningsyoghurt är perfekt som sås till kryddstark mat. Klicka direkt på maten eller servera separat. Det förhöjer smaken och mildrar. Man kan också smaksätta matlagningsyoghurten med lite färsk eller torkad mynta. Det är en fin kombination till het mat.



## Aioliyoghurt

4 port

2 dl matlagningsyoghurt

2-3 pressade vitlöksklyftor

1 tsk ljus fransk senap

1 msk olivolja, extra fin

2 krm salt

1/2 krm svartpeppar

Blanda matlagningsyoghurt med vitlök, senap, olja, salt och peppar. Servera en klick i soppor och grytor, till grillat kött, fisk, skaldjur, ratatouille och andra grönsaksrätter.

## Bästa salladsdressingen

4 port

2 dl matlagningsyoghurt

1 msk vinäger

1 msk olivolja, extra fin

1 msk vatten

1 msk senap

1 tsk italiensk salladskrydda

2 krm salt

1/2 krm svartpeppar

Blanda matlagningsyoghurt med vinäger, olja, vatten, senap och kryddor. Servera till sallader och råkost.