

Kořeněné Lassií



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 3min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 3min , Porce: 2

150 kalorií , **0 g** cukrů , **7 g** tuků , **12 g** bílkovin

Autor: hOJSADLO

Odkaz: <https://srecepty.cz/korenene-lassii>

Příprava

Do mixeru vložíme mátu, koriandr a ½ dávky jogurtu a dobře promixujeme. Přidáme zbytek jogurtu a koření a znovu mixujeme nakonec přidáme led a na kousky překrájené zelené čili a dobře rozmixujeme. Ihned podáváme nejlépe v tumbleru nebo ve sklenici na šampaňské tzv. flétně. Můžeme ozdobit plátkem citronu nebo limetky. Kdo nemá rád moc ostré nemusí přidávat chilli. Ale doporučuji alespoň kousek čili přidat.

Tip k receptu

Doporučuji na suché pánvi sůl, kmín a masalu trochu opéct - koření se krásně rozvoní. Lassií je tradiční indický nápoj, hodí se ke grilovaným masům, pilau i kari. A nebo jen tak.



Ingredience

- 250 ml bílého jogurtu
- 1 hrst čerstvé máty
- 10 listů koriandru
- sůl dle chuti
- 1/2 lžičky mletého kmínu
- 1 lžička garam masala nebo chat masala
- 1/2 sklenky ledu
- 1 čerstvé zelené chilli

Kategorie

Výjimečný den, Indická, Celoročně, Exotika, Labužník, Nápoje a koktejly