

# Okurková raita



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 15min , Porce: 4

**308** kalorií , **0 g** cukrů , **15 g** tuků , **25 g** bílkovin

**Autor:** Ivet

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/okurkova-raita>

## Příprava

Okurky oloupeme, rozřízneme podélně napůl a vydlabeme jádérka. Poté je nastrouháme na jemno. V míse smícháme nastrouhané okurky s jogurtem, přidáme nasekané lístky máty, sůl, kmín, citrónovou šťávu a vše promícháme. Při podávání ozdobíme koriandrem.

### Tip k receptu

V Indii se raita podává především k pikantním masovým pokrmům. Místo okurek se dá použít jakákoliv syrová zelenina.



## Ingredience

- 3 střední salátové okurky
- 500 g bílého jogurtu
- 1 lžička soli
- 0.5 lžičky římského kmínu
- 2 lžíce citronové šťávy
- hrst lístků máty
- svazek koriandru

## Kategorie

Indická, Léto, Rychlovka, Příloha, Salát