

Cacık

Salatalık, yoğurt ve sarımsakla hazırlanan taze ve kremamsı Türk cacığı tarifi. Yaz yemekleri ve Akdeniz yemekleri için mükemmel sağlıklı meze.

10 min

HAZIRLIK

10 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 3 salatalık
- 2 bardak yoğurt
- 1 bardak su
- 0.5 yemek kaşığı kuru nane
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 diş sarımsak

Yapılışı

1 Salatalıkları hazırlayın

3 salatalığı soyun ve renderin büyük deliklerini kullanarak rendeleyin. Rendelenmiş salatalığı ince gözenekli süzgeçe alın, 1 çay kaşığı tuz serpin ve karıştırarak kaplayın. Fazla nemini çıkarmak için 30 dakika süzölmeye bırakın.

- 2 Remove cucumber liquid**

Süzülmüş salatalığı temiz mutfak havlusuna veya tülbente aktarın. Köşeleri toplayın ve sıkıca bükerek torba şekli verin. Mümkün olduğunca çok sıvı çıkarmak için lavabonun üzerinde sıkıca sıkın - yaklaşık 1/4 bardak sıvı çıkarmalısınız.
- 3 Yoğurt tabanını hazırlayın**

Orta boy kasede 2 bardak yoğurdu pürüzsüz ve kremamsı olana kadar çırpın. Kademeli olarak 1 bardak soğuk su ekleyin, tamamen karışana ve karışım ince, çorba benzeri kıvama gelene kadar sürekli çırpın.
- 4 Sarımsak ve baharatları ekleyin**

1 diş sarımsağı ince doğrayın veya mikropilane ile rendeleyin. Sarımsak ve 1/2 yemek kaşığı tuzu yoğurt karışımına ekleyin, eşit şekilde dağılına kadar çırpın.
- 5 Birleştirin ve soğutun**

Sıkılmış salatalığı baharatlanmış yoğurt karışımına eşit şekilde dağılına kadar katlayın. Üzerini örtün ve lezzetlerin kaynaşması ve cacığın tamamen soğuması için en az 30 dakika buzdolabında bekletin.
- 6 Tamamlayın ve servis yapın**

Yüzeye 1 yemek kaşığı zeytinyağı gezdirin ve kurutulmuş nane serpin. Ferahlatıcı meze veya yan yemek olarak soğutulmuş kaselerde hemen servis yapın.

Besin Değerleri

133	8.5g	12g	4g	2g	8g	101mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Rendelenmiş salatalığı tuzlayın ve fazla nemini çıkarmak için en az 30 dakika süzölmeye bırakın. Salatalığı tülbentle sıkın veya maksimum su uzaklaştırma için ince gözenekli süzgeçten geçirerek bastırın.

En iyi kıvam için kalın, süzme yoğurt kullanın. Normal yoğurt kullanıyorsanız, fazla suyunu almak için buzdolabında 3-4 saat boyunca bir kaseğin üzerine yerleştirilen tülbentle süzün.

Sos boyunca daha eşit dağılım için sarımsağı doğrayın yerine rendeleyin, veya en ince doku için sarımsak sıkacağı kullanın.

Lezzetlerin düzgün bir şekilde kaynaşması için servis yapmadan önce cacığı en az 2 saat buzdolabında dinlendirin. Zamanla tada önemli ölçüde gelişir.

Çekirdeksiz salatalıklar için, onları uzunlamasına kesin ve rendelemeden önce fazla su oluşmasını önlemek için çekirdekleri bir kaşıkla kazıyın.

Daha pürüzsüz, daha uyumlu bir doku oluşturmak için zeytinyağını karıştırırken yavaş yavaş ekleyin. Kaliteli sızma zeytinyağı genel lezzeti artırır.

Salatalık nemini bıraktıktan sonra tuz seviyesinin ayarlanması gerekebileceğinden, servis yapmadan hemen önce tadına bakın ve baharatı ayarlayın.

Vegan versiyon için hindistan cevizi yoğurdu veya kaju bazlı yoğurt kullanın, ancak lezzet geleneksel cacıktan biraz farklı olacaktır.