

TAPATOP タラトル(冷菜スープ)



ブルガリアヨーグルト200cc、冷たいお水400cc（濃さはヨーグルト量で調整）、キュウリ1本(日本のキュウリは小さいなので一本がいいです)、塩 大さじ1~1. 1/5(お好みで調整する)、ハーブ: ニンニク1~2かけら、ディルとパセリはお好みの量、くるみ5個、オリーブオイル大さじ3



ブルガリア



ルミアナ

作り方

1. きゅうりをサイコロの形に切って、塩を二つまみ振ってなじませます。



2. ニンニクをみじん切りにしてすり鉢ですり潰します。同じくクルミ、ハーブを順番に入れていきます。塩二つまみ、オリーブオイルを入れ混ぜたらそのまま置きます。



すり潰したクルミとハーブは少し取っておいてください



3. 大きなボールにヨーグルトを入れ、滑らかになるまでよく混ぜ合わせます。(美味しくなるためのコツです！)混ぜる途中でオリーブオイル大さじ1、塩3〜4つまみ入れます。

4. 滑らかになったら冷たい水を少しづつ入れよく混ぜます。

5. キュウリとすり潰したハーブを入れ、よく混ぜ合わせます



6. 材料のうまみが出るように、冷蔵庫に入れて1時間程度冷やします。

7. 器に盛って、取り置いたクルミとハーブをのせて出来上がりです。

