

Trabajando con yogurt

En la rica gastronomía griega el yogur es un ingrediente indispensable. Con él se elaboran muchas recetas como el tzatziki, una salsa que sirve para acompañar meze (aperitivos típicos de varias zonas del Mediterráneo). Además, con el yogur se elaboran marinados, tanto para aves, carnes y pescados, que buscan enriquecer en sabor muchas de estas piezas. En esta lección te enseñamos a elaborar el tzatziki, salsa que podrás usar en un sinfín de preparaciones, y a marinar una pieza de carne o pescado con una mezcla con base de yogur.

Preparación

Para hacer eltzatziki: Rallamos el ajo y el pepino y los mezclamos en un bol junto al yogur y el resto de ingredientes. Dejamos que repose filmado al menos durante dos horas. Transcurrido este tiempo, ya podemos usarlo como crema para untar. Si le agregamos agua o un fondo, podemos usarlo como sopa. Para hacer el marinado de pollo: Mezclamos los ingredientes del marinado y cubrimos el pollo con esta mezcla (o si lo preferimos, carne o pescado).Dejamos reposar. El marinado, si es carne puede marinarse hasta 2 horas a temperatura ambiente y hasta 48 si es en frigorífico. Si es pescado y marisco, hasta 30 minutos a temperatura ambiente y 2 horas en frigorífico. Una vez que se vuelva a sacar de la nevera, en caso de que se haya metido, hay que esperar a que atempere. Para cocinar el producto, hay que eliminar el exceso de marinada y después cocinar al gusto:plancha, horno, o rebozado en fritura.

Ingredientes

Para 4 personas

Para el tzatziki:

250 grde yogur natural sin azúcar

60 gr de pepino

1 diente de ajo

40 ml de aceite de oliva virgen

Eneldo molido

Sal

Pimienta

Para la marinada:

500 gr de yogur sin azúcar

1 cebolla rallada

3 dientes de ajo bien picados

Sal

Espicias para aromatizar (al gusto)

Utensilios

Boles

Varillas

Tenedores

Cucharas

Bandeja o bol para marinar

Rallador

Papel film transparente

Instructor destacado



Teresa Gutiérrez

ARCOS

 **BOSCH**
Innovación para tu vida


SUPERMERCAD