



Frisse yoghurt dip met komkommer en kruiden



Frisse yoghurt dip met komkommer en kruiden

Warm weer, lange avonden en de barbecue die weer tevoorschijn komt. Dan heb je niet zo veel zin in zware gerechten, maar juist in iets fris, lichts en makkelijk. Iets wat je zonder gedoe op tafel zet, maar wél alles net even lekkerder maakt.

Deze frisse yoghurt dip met komkommer en kruiden is precies zo'n recept. Romig, fris en vol smaak. Je maakt 'm in een paar minuten en daarna doet de koelkast het werk. Ideaal dus voor drukke zomerdagen of een avond waarop iedereen gezellig blijft hangen aan tafel. En geloof ons, met deze dip ga je punten scoren!

Serveer 'm bij de barbecue, met gegrilde groenten, een schaal rauwkost of wat brood (bijvoorbeeld pita's). Ook als saus bij wraps of aardappeltjes doet hij het verrassend goed.

ingrediënten

Wat heb je nodig voor 4 personen?

250 gram Griekse yoghurt
(0% of 5%)

Een halve komkommer

1 teentje knoflook

2 el verse bieslook,
fijnggehakt

1 el verse dille, fijnggehakt (of
1 tl gedroogde dille)

1 tl citroensap (tip, onze
Citraenshot van 100%
citraensap)

1 tl olijfolie

Snufje zwarte peper (en
eventueel zout)

bereidingswijze

1. Rasp de komkommer grof en knijp het overtollige vocht eruit met een schone theedoek of keukenpapier.
2. Pers de knoflook en meng deze met de Griekse yoghurt.
3. Voeg de geraspte komkommer, bieslook, dille, citroensap en olijfolie toe.
4. Breng de dip op smaak met zwarte peper en eventueel een klein snufje zout.
5. Laat de dip 15 tot 30 minuten in de koelkast staan, zodat de smaken goed kunnen intrekken.