

SALSAS DE YOGUR

INGREDIENTES

*1 yogurt natural

*mostaza

*perejil picado

*tabasco

*sal

PREPARACIÓN:

Poner en el vaso de la Thermomix el contenido del yogurt, una cucharadita de mostaza, otra de perejil picado, tres gotas de Tabasco y una pizca de sal.

Triturar bien y programar unos minutos a 70°, velocidad 4. No dejar que llegue a calentarse en exceso, se tiene que servir templada.

Va con todo, carnes, pescados, verduras.

Ideas de salsa de yogurt

Para que las salsas de yogurt salgan más espesas utilizar el yogurt griego, que tiene más consistencia, y no utilizar una velocidad demasiado rápida, por ej. la 1 ó 1 $\frac{1}{2}$.

Para las verduras crudas, hago una mezcla de yogurt y nata montada, ligeramente salada. Y para las ensaladas y verduras cocidas, mezclo yogurt, mayonesa y especias variadas (estragón, romero, cilantro...)