Casa di vita
DESPAR

Waffles salati con tzaztiki

Una colazione sana e salata! Scopri la ricetta per dei deliziosi waffles salati accompagnati da una fresca salsa tzatziki.

Lo tzatziki è la **salsa estiva** per eccellenza! Fresca e delicata grazie a **menta** e **cetriolo**, si sposa alla perfezione con tutto. Usatelo per condire questi waffles salati per una **colazione salata** alternativa e ricca di proteine!

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 15 min.

Ingredienti
(per 2 persone)

60 g di farina di mandorle
30 g di fecola di patate
2 uova Bio,Logico Despar
2 cucchiai di bevanda di mandorla non dolcificata
2 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
1 cipollotto
Un pizzico di sale marino integrale

Per lo tzatziki

120 g di yogurt greco Despar
1 cetriolo piccolo
2 cucchiai di succo di limone Passo dopo Passo Despar
1 cucchiaio di origano secco Despar
1 cucchiaino di menta fresca
1 spicchio di aglio (facoltativo)
Un pizzico di sale marino integrale

Piastra per waffles

Procedimento

1. In una ciotola mescola la farina di mandorle, la fecola di patate, il sale e il cipollotto affettato.
2. Aggiungi le uova, la bevanda di mandorla e l'olio agli ingredienti secchi e mescola fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Ungi una piastra per waffles con un po' di olio e cuoci i waffles secondo le istruzioni della macchina.
4. Prepara lo tzatziki: sbuccia e grattugia il cetriolo. Mettilo in un panno e strizzalo fino a farvi perdere gran parte dell'acqua di vegetazione.
5. Mescola lo yogurt, il cetriolo strizzato, il succo di limone, l'origano, la menta tagliata finemente, il sale e uno spicchio d'aglio schiacciato in una ciotola. Mescola bene.
6. Servi i waffles con lo tzatziki, accompagnando a piacere con un'insalata fresca.