

# TZATZIKI DE FONOLL

 20'



## Ingredients (2 persones)

---

Fonoll – 1 bulb

Iogurt grec – 220 g (2 iogurts)

Menta fresca – 1 branca

Llimona – ½

Pa de pita – 2

Oli d'oliva, sal, pebre i comí




*Un clàssic per sucar-hi pita*

- Talleu les **fulles del fonoll** i gardeu-les.
- Netegeu i ratlleu el **bulb de fonoll**, saleu-lo i deixeu-lo dins un bol 10 min.
- Mentrestant, barregeu el **iogurt grec** amb la **menta** picada al gust, suc de mitja **llimona**, **pebre** i una cullerada d'**oli** d'oliva.
- Eixugueu el **fonoll** amb un drap fi net per a treure-li tota l'aigua. Afegiu-lo a la barreja de **iogurt** i remeneu bé.
- Deixeu-ho reposar mínim 10 min a la nevera.
- Decoreu el **tzatziki** amb **fulles de fonoll** picades, **gra de comí** i un raig d'**oli** d'oliva. Serviu-ho amb **pa de pita** (es pot posar al forn o al microones) o altres *crudités*.

### Altres receptes que podeu fer amb fonoll:

Macarrons integrals amb fonoll i botifarra, truita de fonoll i porro  
o qualsevol recepta on el fonoll substitueixi la ceba cuita.

 Les eaux de Mars  
Georges Moustaki



Cervesa suau o vi blanc