



reteta-video.ro

Tarator - Supa Rece Bulgareasca de Castraveti

Se numeste **supa rece bulgareasca de castraveti**, dar am descoperit ca este specifica in toata zona Balcanilor. Bulgarii insa au promovat-o mai mult! Este o **supa rece** populara in timpul verii, in Bulgaria, Macedonia, Albania, Serbia, Turcia, Liban, Siria, Iordania si Cipru. Supa este facuta din iaurt, castraveti, usturoi, nuci, marar, ulei vegetal si apa si se serveste rece sau chiar cu gheata. Retetele locale pot inlocui iaurtul cu apa si otet, pot omite nucile sau mararul, sau pot adauga paine. In Turcia exista o varianta pe baza de tahini (pasta de naut), in Grecia gasim celebrul [sos tzatziki](#), in Serbia este mai degraba o salata, iar in Bulgaria **taratorul** este un aperitiv, traditional servit cu peste si legume, dar poate fi servit si ca o cina usoara intr-o zi torida de vara. Cele mai importante avantaje ale **taratorului** sunt insa ca nu incalzeste bucataria si este in acelasi timp dietetic. Gustos si parfumat, taratorul este o **supa rece de castraveti**, imbogatita cu usturoi si nuci, minunata pentru o petrecere intr-o zi de vara, dar ideala si pentru vegetarieni si vegani.

INGREDIENTE PENTRU TARATOR – SUPA DE CASTRAVETI

3 cani cu iaurt gras
o cana cu apa plata
5-6 castraveti mici, spalati
5 catei mici de usturoi, curatati si spalati
2 linguri cu ulei de masline
2-3 linguri cu nuca macinata
sare
marar (optional)

MOD DE PREPARARE TARATOR – SUPA DE CASTRAVETI

PASUL 1

Zdrobim usturoiul.

PASUL 2

Curatam castraveciorii de coaja si ii taiem in cubulete mici.

PASUL 3

Amestecam iaurtul cu apa plata.

PASUL 4

Adaugam usturoiul zdrobit, cubuletele de castravete si nuca macinata si omogenizam.

PASUL 5

Punem uleiul de masline si condimentam cu sare.

PASUL 6

Amestecam si gustam.

PASUL 7

Acoperim bolul cu folie si punem supa de castraveti in frigider pana in momentul servirii.

PASUL 8

Servim rece, cu extra nuca, castraveti sau/si marar.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru
Tarator – Supa Rece Bulgareasca de Castraveti.**

POFTA BUNA!