

# jabłkowa raita

Raita jest potrawą kuchni indyjskiej, można ją serwować jako przystawkę do mięs, dip do sałatek, świetnie odnajduję się w swojej roli nawet jako deser. Ma kremową konsystencję, którą zawdzięcza jogurtowi, z tym że w przeciwieństwie do większości dipów, które powstają na bazie śmietany czy też majonezu, jest nie tylko niskotłuszczowa, ale przede wszystkim raita jest potrawą wysokobiałkową.

## **Składniki:**

- 1 szklanka jogurtu greckiego o zawartości tłuszczu 3,5%,
- 1 jabłko Granny Smith (pokrojone w drobną kostkę) plus więcej do dekoracji,
- 1/2 łyżeczki soli morskiej,
- szczypta cynamonu
- szczypta pieprzu kajeńskiego.

## **Wykonanie:**

W misce mieszamy jogurt z jabłkami, solą, cynamonem i pieprzem kajeńskim. Przykrywamy miskę folią spożywczą i odkładamy do lodówki na co najmniej 30 minut, tak aby przyprawy zdążyły się przegryźć. Serwujemy dekorując kawałkami jabłka.



*\*źródło: Bobby Flay's Grill It!*