

# Oryginalny grecki sos tzatziki

W ramach mojego tygodnia greckiego na blogu serwuję Wam przepis na oryginalny **grecki sos tzatziki**. To najpopularniejszy sos i przystawka w jednym, w greckich tawernach. Podczas pierwszego wyjazdu na Kretę ([zobacz](#)) próbowałam zdobyć tą recepturę, ale dopiero na [Zakynthosie](#) na kuchni jednej z greckich tawern zdobyłam ją od pewnej Greczynki. Śmieję się czasem, że mój ulubiony sos to grecka mizeria :).

Sos tzatziki to genialny, gęsty sos do [grillowanego mięsa](#), frytek, krakersów, [mielonych kotlecików](#), [pieczonego kurczaka](#), [placuszków z cukinii](#), [podpłomyków](#) lub [pieczonych warzyw](#). Świetnie orzeźwia w upale, a zimą przypomina nam letnie chwile. Bazą sosu jest gęsty jogurt, na który u nas mówi się „grecki”. W Grecji na próżno go szukać pod tą nazwą – ważny jest szczep bakterii, a oprócz niego w składzie powinno znaleźć się tylko mleko. W greckim tzatziki łyżka stoi, nie wybierajcie więc chudych jogurtów naturalnych do tego sosu. Spróbujcie też oryginalnej greckiej sałatki – [przepis tu](#).

## Grecki sos tzatziki



- duży jogurt typu greckiego
- duży zielony ogórek
- 2 ząbki czosnku
- oliwa
- łyżka octu winnego lub soku z cytryny
- sól, pieprz do smaku
- koperek lub mięta opcjonalnie

Sos rozpoczynamy robić od starcia ogórka ze skórką (jeśli ogórek ma dużo pestek to warto je z niego wykroić) na dużych oczkach tarki. Następnie posolić ogórka i pozostawić na 10 minut aż puści sok (który odlewamy).

W misce wymieszać z jogurt z ogórkiem, dodać przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku, dosypać posiekany drobno koperek. Dodać ocet lub sok z cytryny oraz doprawić do smaku solą i pieprzem, wymieszać wszystko razem.

Wierzch polej oliwą i sos tzaztyki gotowy.

