



Ensalada cremosa de pepino y cebolla encurtida

1 o 2 Pepinos medianos

Media cebolla morada o dulce

150 g de yogur griego natural sin azúcar

Zumo de medio limón o media cucharada de vinagre de manzana

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Pimienta

Eneldo

1- Cortamos la cebolla en juliana fina. Para encurtirla la ponemos durante 15/20 minutos en un recipiente (mejor si es hermético para agitar) con zumo de limón o vinagre y sal. Lo mezclamos bien.

2- Lavamos bien el pepino y lo cortamos en rodajas finas, será mejor si usamos una mandolina.

3- Para hacer el aderezo, mezclamos el yogur griego con el aove, sal, pimienta y eneldo. Removemos hasta obtener una salsa homogénea y cremosa.

4- En un bol mezclamos todos los ingredientes y removemos suavemente. Metemos en el frigorífico durante 30 minutos para que mezclen bien los sabores. Se sirve fría.