

OLIO CUORE

Salsa Raita



Ingredienti

- 300 g yogurt bianco
- ½ cipolla rossa
- 1 cetriolo piccolo
- 1 cucchiaino coriandolo tritato
- 1 pizzico cumino
- 1 pizzico peperoncino macinato
- 1 cucchiaio **Olio Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**
- pollo speziato per servire

- **Portata: Salse**
- **Tempo: 10"**
- **Persone: 6**
- **Calorie: 52.17 Kcal**
- **Grassi: 3.66 g**

Preparazione

- Pelare il cetriolo e ridurlo in piccoli cubetti.
- Tritare la cipolla.



- Porre lo yogurt in una ciotola.



- Versare un cucchiaio di **Olio di Mais Cuore** e mescolare.



- Unire le verdure (conservare a parte qualche cubetto di cetriolo per la decorazione).



- Aromatizzare con le spezie e decorare con cubetti di cetriolo.
- Regolare di sale e conservare in frigo fino al momento di servire.
- Servire la salsa con pollo speziato.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico