

CACIK & TZATZIKI

Jogurtová omáčka s okurkou a česnekem – turecká (cacik, řidší) a řecká (tzatziki, hustší). Alergen: **7 – mléko včetně laktózy**. Skladování: uzavřené, 4 °C, 2 dny (s citronem 3).

SUROVINY

domácnost 4 porce · gastro 1 kg ≈ 25 porcí po 40 g

SUROVINA	DOMÁCNOST	GASTRO 1 KG	POZNÁMKA
Jogurt bílý (Haydi 3,8 % odkapaný / hustý 10 %)	400 g	800 g	na tzatziki odkapat 2–3 h
Salátová okurka	1 ks (200 g)	400 g	váha před vymačkáním
Česnek	1–2 stroužky	25–35 g	tzatziki: horní hranice
Sůl	½ lžičky	10–12 g	
Kopr (čerstvý / sušený)	1 lžice / ½ lžičky	20 g / 5 g	
Máta sušená	1 lžička	6 g	cacik
Olivový olej	1 lžička	20 ml	cacik na povrch · tzatziki dovnitř
Citronová šťáva	1 lžička	15 ml	tzatziki
Voda / led	podle chuti	100–200 ml	jen řidší cacik

POSTUP

cca 15 minut + 30 minut v chladu

- 1** Okurku **nastrouhat** nahrubo se slupkou, posolit, 10 min nechat, důkladně vymačkat (ze 400 g zbude cca 250 g).
- 2** Česnek **rozetřít se solí** na pastu – v hmoždíři nebo plochou nože.
- 3** Jogurt **vyšlehat** dohladka. Na hustou omáčku předem odkapat v plátně.
- 4** Zamíchat okurku, česnek, kopr a mátu. Tzatziki: citron + olej dovnitř. Cacik: olej jen na povrch.
- 5** Odpočinout 30 minut v chladu – česnek a máta se rozvinou.
- 6** Dochutit solí, případně citronem. Cacik zředit vodou nebo ledem.

KEBABÁRNA

DÁVKA & NÁKLAD

Porce lžíci **40 g** · z 1 kg **25 porcí**Food cost na porci ≈ **3 Kč**

Do důřumu a pity hustší (tzatziki), k talíři řidší (cacik)

PRAVIDLA

Míchat denně, ne na 3 dny

Na další den o ½ méně česneku

Bez majonézy – jinak přibývají alergen 3 a 10 a napište na lístek obě omáčky zvlášť

ALERGEN 7

mléko včetně laktózy. Gramáže orientační – jogurty se liší hustotou, okurky obsahem vody.



RECEPT ONLINE + DALŠÍ TURECKÉ RECEPTY

onerfood.cz/turecke-recepty/cacik-tzatziki

Suroviny v gastro balení: jogurt Haydi 10 kg, máta, kopr, česnek 1 kg

ONER FOOD

velkoobchod pro gastro · Praha