

SPRING TZATZIKI WITH CRUDITÉ

🍴 4 SERVINGS

🕒 25 MINUTES

INGREDIENTS

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| 1 bunch red radishes | 1 cup low-fat greek yogurt |
| 1 small persian cucumber | 1 tablespoon olive oil |
| 2 scallions | Salt and pepper to taste |
| 1 clove garlic | 1 bunch asparagus |
| | 1 pound bag of baby carrot |

DIRECTIONS

1. Separate and clean radishes from tops and bottoms.
2. Place a tea towel or cheese cloth in a large mixing bowl. Using a box grater, shred 2 red radishes into the cheesecloth. Shred the cucumber into the cheesecloth. Wrap the cloth around the vegetables and squeeze out the excess water. Toss the liquid, remove the vegetables from the cloth into the mixing bowl. Set aside.
3. Slice scallions thinly, mince the garlic and add to the mixing bowl. Stir in the yogurt, olive oil, salt and pepper to taste. Set aside in the fridge.
4. Bring 4 quarts of water to a boil. While the water heats, cut the remaining radish into quarters and set aside. Wash and trim the asparagus. Once the water is boiled add the asparagus and cook for 1 minute.
5. Remove from heat and cool. Arrange the radish, asparagus and baby carrots on a platter and serve with the yogurt sauce.

**FRESH COOKING AT
BITES ESSEX MARKET**



QUICK TIPS

- Greek yogurt is the preferred yogurt for this recipe. Regular yogurt is too watery. If you only have regular yogurt at home you can strain it using a cheesecloth to remove excess water to thicken the yogurt.
- You can substitute the scallions for any herbs you like. Some great herb substitutions for this recipe include dill, mint and or parsley.

📷 @ESSEXMARKET

SPRING TZATZIKI WITH CRUDITÉ

TZATZIKI PRIMAVERA CON CRUDITÉ



SIRVE A 4



25 MIN.

INGREDIENTES

- | | | | |
|---|-------------------------|---|-------------------------------------|
| 1 | manejo de rábanos rojos | 1 | taza de yogur griego bajo en grasa |
| 1 | pepino persa pequeño | 1 | cucharada de aceite de oliva |
| 2 | cebolletas | | Sal y pimienta para probar |
| 1 | diente de ajo | 1 | Bolsa de 1lb de zanahorias pequeñas |
| 1 | manejo de espárragos | | |

PREPARACIÓN

1. Separe y limpie los rábanos por arriba y por abajo.
2. Coloque un paño de cocina o una tela de queso en un tazón grande para mezclar. Usando un rallador de caja, triture 2 rábanos rojos en la tela de queso. Tritura el pepino en la tela de queso. Envuelva el paño alrededor de las verduras y exprima el exceso de agua. Mezcle el líquido, retire las verduras del paño en el recipiente para mezclar. Dejar a un lado.
3. Rebane las cebolletas en rodajas finas, pique el ajo y agregue al tazón. Agregue el yogur, el aceite de oliva, sal y pimienta al gusto. Ponga a un lado en la nevera.
4. Hierva 4 cuartos de galón de agua. Mientras el agua se calienta, corte el rábano restante en cuartos y reserve. Lava y corta los espárragos. Una vez que el agua esté hirviendo agrega los espárragos y cocina por 1 minuto. Retirar del fuego y dejar enfriar. Sirve los rábanos, los espárragos y las zanahorias pequeñas en un plato y sirve con la salsa de yogur.

FRESH COOKING AT
BITES ESSEX MARKET



CONSEJOS

- El yogur griego es el yogur preferido para esta receta. El yogur normal es demasiado aguado. Si solo tiene yogur normal en casa, puede colarlo con una gasa para eliminar el exceso de agua y espesar el yogur.
- Puedes sustituir las cebolletas por cualquier hierba que te guste. Algunas excelentes sustituciones de hierbas para esta receta incluyen eneldo, menta o perejil.



@ESSEXMARKET

TZATZIKI PRIMAVERA CON CRUDITÉ