

2 εύκολες, plant-based & καλοκαιρινές σως: Η απόλυτη raita και το πιο νόστιμο τζατζίκι

Μερίδες: 6-8 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10-15 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 5 λεπτά

Υλικά για τη plant-based raita:

[1-2 αγγουράκια Κήπος της Ξάνθης](#)

500 γρ. φυτικό γιαούρτι καρύδας
1/2 ματσ. κόλιανδρο, ψιλοκομμένο
4 κ.σ. φρέσκο δυόσμο ψιλοκομμένο
1 ½ κ.σ. χυμό λεμόνι
1 κ.γλ. κύμινο
Ελαιόλαδο
Αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Υλικά για το plant-based τζατζίκι:

[1-2 αγγουράκια Κήπος της Ξάνθης](#)

500 γρ. φυτικό γιαούρτι σόγιας
4 σκελ, σκόρδο, πολτοποιημένες
1 ½ κ.σ. μηλόξυδο
½ κ.σ. μουστάρδα
Ελαιόλαδο
Αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΖΑΤΖΙΚΙ :

- 1) Για το τζατζίκι. Πλένουμε πολύ καλά τα καλά τα [αγγουράκια Κήπος της Ξάνθης](#), [τριμμένα](#), κόβουμε μόνο ελάχιστα τις άκρες τους και τα τρίβουμε στην χοντρή πλευρά του τρίφτη. Τα μεταφέρουμε σε ένα σουρωτήρι τα αλατίζουμε και τα αφήνουμε για περίπου 5 λεπτά να βγάλουν τα πολλά υγρά τους.
- 2) Σε ένα μπολ βάζουμε το φυτικό γιαούρτι σόγιας, τα αγγουράκια, το σκόρδο, το ξύδι, τη μουστάρδα, 2 κ.σ. ελαιόλαδο, αλατοπιπερώνουμε κατα βούληση και ανακατεύουμε μέχρι να έχουμε ένα ομοιόμορφο μείγμα.
- 3) Δοκιμάζουμε και διορθώνουμε αν χρειάζεται.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ RAITA :

- 1) Για τη raita. Πλένουμε πολύ καλά τα καλά τα [αγγουράκια Κήπος της Ξάνθης](#), [τριμμένα](#), κόβουμε μόνο ελάχιστα τις άκρες τους και τα τρίβουμε στην χοντρή πλευρά του τρίφτη. Τα μεταφέρουμε σε ένα σουρωτήρι τα αλατίζουμε και τα αφήνουμε για περίπου 5 λεπτά να βγάλουν τα πολλά υγρά τους.
- 2) Μεταφέρουμε τα τριμμένα αγγουράκια σε ένα μπολ, προσθέτουμε τα το φυτικό γιαούρτι καρύδας, τον κόλιανδρο, τον δυόσμο, το χυμό λεμονιού, το κύμινο, 2 κ.σ.ελαιόλαδο και αλατοπιπερώνουμε κατά βούληση.
- 3) Ανακατεύουμε μέχρι να έχουμε ένα ομοιόμορφο μείγμα.
- 4) Δοκιμάζουμε, διορθώνουμε αν χρειάζεται και περιχύνουμε με ελαιόλαδο.