

Recept med Vitlök



Vitlökshonung

- 2 hela vitlöksklyftor, skalade och krossade
- 3 dl honung (ca. 450 g)

Lägg vitlöken i en mortel tillsammans med lit av honungen. Stöt tills vitlöken är helt genomskinlig. Ta resten av honungen och blanda allt väl. Förvara i en ren burk.

Det här ett mycket bra sätt att inta vitlök, även barn tycker om det. Ett mycket bra universalmedel att använda dagligen om man vill.

Dosering: Ta 1 tsk dagligen, i förebyggande syfte. 3 tsk vid förkylning eller behandling av infektion. Kan även blandas med hett vatten och pressad citron vid halsont och förkylning eller med valfritt örte.

Grekisk Gurksallad Tsatsiki

Ingredienser:

- 1 slanggurka
- 3 vitlöksklyftor (eller flera, efter smak)
- 4 dl yoghurt (gärna turkiskt eller grekiskt)
- 2 dl gräddfil
- 1 msk olivolja
- 1 tsk citronsaft
- ½ dl finklippt dill (kan uteslutas)
- Salt och peppar efter smak

Skala gurkan och rivden grovt. Lägg den i en skål och strö på salt. Lägg på ett fat som tyngd och ställ den kallt. Blanda yoghurt och gräddfil och häll det genom en bärstil eller ett kaffefilter så att en del vassla rinner av. Skrapa ur blandningen och smaksätt med pressad vitlök, olja, citron, lite salt och peppar och ev dill. Låt gurkan rinna av i en sil och blanda med youghurtblandningen.

Den här salladen är god som den är med en bit bröd till eller till grillad kött, lamm och grönsaker.