Condimento sano: salmone affumicato, pomodorini e salsa tzatziki

L'incontro tra Mare del Nord e Mar Mediterraneo.

Le insalate fredde di cereali assumono tutto un altro sapore grazie a questo condimento un po' nordico e un po' greco.

Abbiamo il **salmone affumicato**, per antonomasia il pesce della cucina nordica e scandinava, e la **salsa tzatziki**, e un irresistibile mix di yogurt greco, cetriolo, aglio, succo di lime. Nasce così questo condimento fresco con cui insaporire le insalate fredde di pasta, magari di grano khorasan integrale, di cous cous o di bulgur integrale.

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 5 minuti

Ingredienti
(4 persone)

300 g di salmone affumicato affettato
una quindicina di pomodorini
125 g di yogurt greco 0%
1 cetriolo
1 lime
aglio, prezzemolo, olio extravergine d'oliva, sale

Procedimento

1. Lava e taglia in quarti i pomodorini da condire con olio e pizzico di sale.
2. Taglia a striscioline il salmone e condiscilo con il succo di mezzo lime.
3. Prepara la salsa tzatziki con: yogurt greco, cetriolo tritato, aglio grattugiato, succo di mezzo lime e un pizzico di sale.