

Ingredientes para el Tzatziki (sa-si-quí)

- 1 taza de yogur griego
- 1 limón (la ralladura y el jugo)
- 1/4 de taza de pepino, finamente picado
- 1/2 cucharadita de eneldo, picado
- 1/2 cucharadita de sal

Preparación del Tzatziki

1. En un tazón mediano, mezcle el yogur griego, la ralladura y el jugo del limón, el pepino, el eneldo y la sal.
2. Mézclelos hasta que queden bien integrados.
3. ¡Sirva y disfrute!

Ingredientes para los rollitos de acelga

- 3 tazas de agua
- 1 1/2 tazas de bulgur
- 15 hojas grandes de acelga, tallos rebanados finamente, hojas enteras
- 15 cebollines
- 3 dientes de ajo, picados
- 4 cebollas de cambray, en rodajas
- 2 limones, el jugo
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 1 taza de hierbas de olor (menta, perejil, cilantro), picadas
- 1/4 de taza de pasas
- 1 cucharadita de comino entero, molido en mortero
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta

Preparación de los rollitos de acelgas

1. Hierva agua en una olla pequeña a fuego medio. Baje el fuego, agregue el bulgur y deje hervir a fuego lento durante 15 minutos. Extienda el bulgur en una bandeja para hornear empapelada para dejarlo enfriar.
2. Blanquee las hojas de las acelgas en agua hirviendo durante 1 minuto e inmediatamente páselas a un baño de agua helada. Seque las hojas con una toalla. Corte los tallos en rodajas finas y deje las hojas enteras.
3. Blanquee y meta los cebollines en agua helada y déjelos secando en una toalla.
4. En un tazón grande, mezcle el bulgur, el ajo, las cebollas de cambray, los tallos de las acelgas, el jugo del limón, el aceite de oliva, las hierbas de olor, las pasas, el comino, la sal y la pimienta. Mezcle el tabulé hasta que esté bien integrado.
5. Agregue 2 cucharadas del tabulé en el centro de cada hoja de acelga. Doble la hoja por la mita de abajo hacia arriba y gire la hoja de un lado hacia el otro.
6. Amarre el rollito de acelga con un cebollín.
7. ¡Sirva y disfrute!