

Jajik (*aus Armenien*)

1L Wasser aufkochen und von der Herdplatte nehmen.
230g Spinat (frisch) ins heiße Wasser geben und etwa eine Minute rühren. Anschließend sofort in eine Schüssel kaltes Wasser geben um die grüne Farbe beizubehalten. Den Spinat gut auspressen und in feine Streifen schneiden.
1 Knoblauchzehe pressen und zum Spinat geben.
1 TL Salz hinzufügen. Den Spinat in
500g Sojajoghurt geben und mit einer Gabel den Spinat gleichmäßig einrühren.

Jajik in eine Schüssel füllen und mit gehackten Walnüssen oder Granatapfelkernen garnieren.

Ergibt: Für 5-6 Personen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 1 Minute