

Doogh

Hoy os mostramos cómo preparar doogh en casa. Se trata de una bebida salada a base de yogur de cabra u oveja, muy refrescante y saludable, popular en países como **Siria**, Líbano, **Irán**, Afganistán, **Azerbaiyán**, Irak, **Armenia**, Grecia, **Bulgaria**, Turquía y los Balcanes. Dependiendo del país, esta bebida también se conoce como ayran o tan. El ayran es la versión turca y libanesa.



Ingredientes para cuatro personas

- ½ litro de yogur de cabra u oveja
- ½ litro de agua con gas
- Sal
- Hielo picado
- Hojas de menta
- Trocitos de pepino (optativo)

Preparación

Batir el yogur con el agua, añadiendo una pizca de sal, hasta obtener una emulsión espumosa que se mezclará con el hielo picado y a la que se añadirán las hojas de menta. También se puede añadir, en el momento de servirla, trocitos de pepino, aunque eso va al gusto de cada persona.

Alrededor del doogh, circula la leyenda de que es responsable de la larga vida de las personas que la beben... No sabemos si es o no cierto, pero os aseguramos que es muy rica y saludable por lo que merece la pena incorporarla en nuestros hábitos alimenticios.

Nota:

El yogur de cabra u oveja puede sustituirse por yogur de leche de vaca pasteurizada, no tiene las mismas propiedades, pero está igual de rico.

Secciones: **Beber, Con placer**