



<https://www.mepillasquisando.com>



## LABNEH o LABANIEH



MUY POPULAR EN ORIENTE MEDIO, ESPECIALMENTE EN PALESTINA Y EL LÍBANO

### INGREDIENTES:

- 12 Yogures naturales sin azúcar.
- 1 Gasa.
- Sal.
- Aceite.
- 1 o 2 Botes de cristal.

### ELABORACIÓN:

Extendemos la gasa poniéndola doble sobre una olla y vertemos los yogures. Cerramos la gasa y exprimimos rotando la gasa, sacando todo el jugo que podamos. Hacemos a la gasa un nudo y atamos algo que sujete la gasa sobre la olla, algo como un tenedor de trinchar, un cucharón etc. Metemos en el frigorífico y cada par de horas rotamos la gasa para que siga extrayendo cuanto más jugo mejor. A los dos días debe de quedarnos una masa muy seca, de tal modo que nos permita hacer bolas del tamaño de una nuez pequeña. Introducimos en un bote de cristal y cubrimos de aceite de oliva. Ya están listas para consumir. Un magnífico aperitivo que podemos acompañar con unas aceitunas.

NOTA: Podemos aliñarlo con tomillo, orégano o cualquier otra especia que nos guste.

<https://www.mepillasquisando.com>