

ZÖLD GAZPACHO

Uborkaleves

Hozzávalók 4 főre

1 db érett avokádó
30 dkg kígyóuborka
/fürtös uborka
1 gerezd fokhagyma
kis csokor bazsalikom
kis csokor petrezselyem
koriander

olívaolaj
1 dl 3,6%-os natúr joghurt
1 kisebb kápia paprika
kis fej lilahagyma
só
frissen őrölt bors
2 db lime

Elkészítés: 30 perc

5 dkg uborkát, a kápia paprikát és a lilahagymát kockázzuk egészen apróra, tegyük kis tálba, enyhén sózzuk, csepegtessük olívaolajjal és facsarjuk rá 1 db lime levét. Tegyük félre.

A hámozott avokádót a többi uborkával, a fokhagymával és a zöldfűszerekkel együtt tegyük a botmixer táljába, turmixoljuk simára, majd öntsük fel kb. 1 liter hideg vízzel. Sózzuk, borsozzuk, lime lével izesítsük a levest, hűtsük be tálalás előtt.

Tálaláskor hígabb natúr joghurttal, olívaolajjal csepegtessük, frissen őrölt borssal szórjuk és kanalazzuk rá a citrommal marinált zöldségkeverékből, amelyet korábban készítettünk.



1 adag
6 g ch

ebből cukor:
5 g