Chłodnik ogórkowy

Chłodnik to doskonałe rozwiązanie na gorące miesiące. Ogórek dodaje z kolei potrzebnych witamin i składników mineralnych. Idealne połączenie na talerzach.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 duży zielony ogórek
4 gęste gałązki mięty
500 g jogurtu naturalnego
150 ml śmietanki 12%
2 łyżki białego octu winnego
sól i czarny pieprz

Do przybrania:
4 małe gałązki mięty

Do podania:
kostki lodu

PRZYGOTOWANIE:

1. Schłodzić w lodówce 4 głębokie talerze. Z ogórka obciąć końcówki, opłukać go i zetrzeć wraz ze skórą do dużej miski na tarce z dużymi oczkami.

2. Gałązki mięty opłukać i osuszyć. Oderwać od łodygi i posiekać tyle listków, aby otrzymać 4 łyżki zieleniny. Można też pociąć je ukośnie nożyczkami kuchennymi w wąskie paski. Dodać miętę do ogórka.

3. Jogurt, śmietankę i ocet wlać do miski, mieszając. Dobrze doprawić solą i pieprzem. Ponownie zamieszać.

4. Rozlać zupę na oziębione talerze. Wrzucić kostkę lodu lub dwie do każdej porcji, jeśli chcemy, żeby szybko się schłodziła. Przybrać gałązkami mięty i podawać.

INNE PROPOZYCJE

Jeśli wolimy ostrzejszy smak, zamiast śmietanki, możemy dodać kwaśnej śmietany. Żeby dodać zupie ziołowego aromatu, możemy użyć octu estragonowego zamiast winnego. Można też tuż przed podaniem włożyć do każdego talerza kilka obranych świeżych krewetek.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 235 kcal, 6,5 g węglowodanów (w tym 6 g cukru), 10 g białka, 19 g tłuszczów (11 g nasyconych kwasów tłuszczowych). Dobre źródło witamin A, B oraz E i wapnia.

Źródło zdjęcia: Shutterstock