

Zuppa fredda di cetriolo e avocado con gremolata

Tempo totale **12 Min** **12 Min** Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):
2143 kJ / 512 kcal

Grassi: **40 g** Proteine: **13 g**
Carboidrati: **23 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

500 g di kefir
1 avocado
1 cetriolo lungo
1 cipollotto
1 mazzetto di erba cipollina
1 mazzetto di prezzemolo
1 mazzetto di basilico
2 cucchiaini di succo di lime
2 cucchiaini Salsa Ponzu - una
Miscela di Salsa di Soia,
Aceto ed Aroma di
Limone Kikkoman
4 cucchiaini di olio d'oliva
Gremolata:
1 mazzetto di prezzemolo
2 spicchi d'aglio
1 cucchiaio di olio d'oliva
1 cucchiaio di scorza di limone
grattugiata
0,5
cucchiaino di pepe
In aggiunta:
Qualche fetta di cipolla
rossa per accompagnare

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Tritare finemente aglio e prezzemolo per la gremolata.

Passaggio 2

Mescolare con olio d'oliva, scorza di limone e pepe. Mettere quindi in frigorifero.

Passaggio 3

Lavare le verdure e tagliarle in piccoli pezzi. Tritare poi le erbe.

Passaggio 4

Mescolare erbe, verdure e olio d'oliva con il kefir.

Passaggio 5

Condire con la Salsa Ponzu Kikkoman al Limone e con succo di lime.

Passaggio 6

Servire con la cipolla rossa affettata sottilmente e la gremolata.