

# Zuppa fredda di cetriolo e avocado con gremolata

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

Valori nutrizionali (per porzione):  
**2.143 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.