

ZUPPE E MINESTRE

Minestra fredda di yogurt iraniana

LUOGO: *Asia / Iran*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *molto bassa* PREPARAZIONE: *15 min* COSTO: *molto basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *molto facile*



INGREDIENTI

YOGURT intero al naturale - 500 gr

LATTE INTERO 500 ml

MANDORLE 2 cucchiari da tavola

CETRIOLI 1

UVETTA 2 cucchiari da tavola

ERBA CIPOLLINA 1 cucchiaino da tavola

SALE

PEPE NERO

Una minestra fredda allo yogurt tipica della cucina iraniana. Fenomenale per l'estate quando abbiamo tutti bisogno di nutrirci con alimenti leggeri e allo stesso tempo rinfrescanti e ricchi di vitamine e sali minerali.

Questa ricetta racchiude in se tutte le particolarità delle cucine del medio-oriente: l'utilizzo della frutta secca come mandorle e uvetta, la tendenza sempre all'agro-dolce, la freschezza tipica delle cucine di paesi dove il caldo fa fatica ad andarsene e l'utilizzo di erbe aromatiche, fresche o secche.

Davvero una ricetta che dovete provare!

PREPARAZIONE

1 Tritate le mandorle fino ad ottenere una farina fine.



2 Amalgamate lo yogurt alle mandorle appena tritate.



3 Aggiungete il latte.



- 4 Spuntate il cetriolo e frizionate l'estremità contro la superficie tagliata, si dice che in questo modo il cetriolo perda l'amaro.



- 5 Sbucciatelo e tagliatelo a cubetti molto piccoli. Incorporateli al composto allo yogurt. Salate e pepate adeguatamente.







6 Aggiungete l'uvetta precedentemente ammollata in acqua.



7 Tritate l'erba cipollina.



8 Versate la minestra nei bicchieri e ultimate con l'erba cipollina.

