

ZUPPE E MINESTRE

## Zuppa di cetrioli fredda

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [15 min](#)    COSTO:  
[molto basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

---



Voglia di qualcosa di fresco in una calda sera d'estate? La zuppa di cetrioli fredda è la ricetta che fa per voi!

Una crema vellutata a base di semplici cetrioli frullati, sembrerà una banalità ma vi assicuro che nei giorni caldi d'estate è proprio ciò che ci vuole!

Ricca di vitamine e sali minerali con il giusto apporto proteico dato dallo yogurt greco e dalla cremosità che rende il tutto tanto goloso.

Se amate questo ortaggio ecco per voi altre ricette con i cetrioli gustose:

[minestra di pollo e cetriolo](#)

[bocconcini di cetriolo con mousse di salmone](#)

## INGREDIENTI

CETRIOLI 5

ACQUA 800 ml

ANETO 1 cucchiaio da tavola

YOGURT GRECO 200 gr

SALE

## PREPARAZIONE

- 1 Spuntate i cetrioli e frizionate ciascuna estremità contro la parte tagliata, in questo modo si dice che è possibile eliminare l'amaro.



2 Sbucciateli, tagliateli in pezzi e trasferiteli in una pentola.



3 Aggiungete l'acqua ed il sale e accendete il fuoco. Lasciate cuocere per circa 15 minuti o finché non saranno cotti a dovere.



- 4 Frullateli con poca acqua di cottura, giusto quanta ne serve per avere una consistenza da zuppa.



- 5 Aggiungete l'aneto e frullate ancora un poco.



- 6 Amalgamate, infine, lo yogurt greco che conferirà cremosità al tutto.



7 Servite la crema fredda o tiepida a piacere.

