

ZUPPE E MINESTRE

## Crema di cetrioli

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [5 min](#)    COTTURA: [15 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



### INGREDIENTI

CETRIOLI 6

LATTE INTERO 1 bicchiere

SALE

MENTA e/o basilico -

Se amate i piatti leggeri ma gustosi, vi diamo un ottimo consiglio! Provate questa **crema di cetrioli fresca**, dissatante e depurativa, perfetta anche per una sera d'estate a cena in quanto può essere tranquillamente consumata anche tiepida o fredda. Un piatto unico delizioso se ci aggiungete una spolverata di parmigiano è perfetta anche messa all'interno di bicchierini come finger food. Provate questa ricetta facile e veloce e vedrete che buona! Se amate molto il sapore del cetriolo, vi proponiamo anche un'altra idea da non perdere: [insalata con mais](#) e cetrioli, freschissima!

# PREPARAZIONE

- 1 Quando volete fare la crema di cetrioli, spuntate, sbucciate e sciacquate questi ultimi, quindi tagliateli in dadi.

Raccogliete i cetrioli in una casseruola e copriteli a filo con dell'acqua; aggiungete sale a sufficienza.



- 2 Bollite il tutto per circa 15 minuti o fino a quando i cetrioli saranno ben cotti.

Riducete la minestra in crema con l'ausilio di un frullatore ad immersione.



3 Una volta frullato il tutto, aggiungete un bicchiere di latte e regolate nuovamente di sale.



4 Riponete la crema in frigorifero, questa, infatti, va servita fredda di frigorifero.

Decorate ciascun piatto da portata con foglie di menta o basilico.