

ZUPPE E MINESTRE

## Zuppa fredda

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



### INGREDIENTI

½ litro di latte kefir o cagliato  
1 litro d'acqua per la cottura  
100g di panna acida  
2 cetrioli  
mazzetto di foglie di cipolla  
mazzetto di foglie di barbabietola  
un mazzetto di aneto  
2 uova  
sale

### PREPARAZIONE

- 1 Cuocere le foglie di barbabietola e lasciarle raffreddare. Mettere i cetrioli tagliati, le foglie di cipolla, l'aneto e l'uovo sodo nella casseruola. Aggiungere tutto il liquido di cottura con le foglie di barbabietole rosse, la panna acida, il sale e il latte kefir (latte cagliato). Quindi miscelare accuratamente.

Mangiare questa zuppa con patate lesse.

## NOTE

E' possibile sostituire le foglie di barbabietole con le barbabietole tagliate o foglie di sauro. E' un piatto eccellente per i caldi giorni estivi. Non conservare questo piatto per 2 giorni, potrebbe deteriorarsi il gusto.