

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di cetrioli fredda

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **15 min** COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



INGREDIENTI

CETRIOLI 5
ACQUA 800 ml
ANETO 1 cucchiaino da tavola
YOGURT GRECO 200 gr
SALE

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:

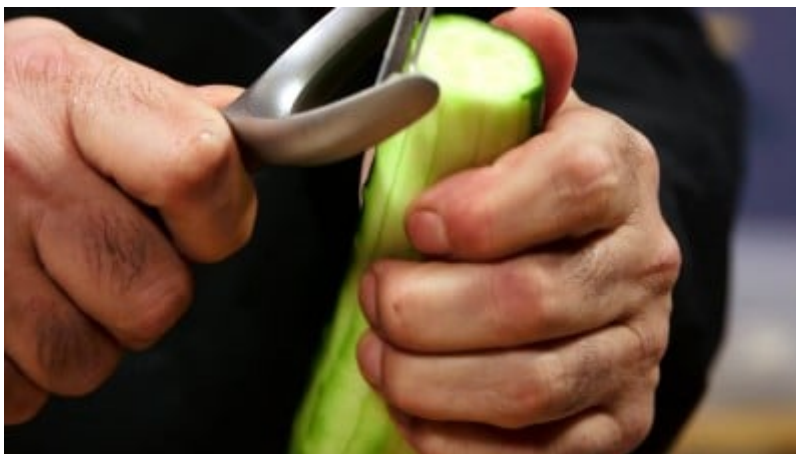
minestra di pollo e cetriolo
bocconcini di cetriolo con mousse di salmone
insalata di cetrioli e mais

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 Sbucciati, 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.

