

Chłodnik ogorkowy z miętą

Przepis dodany przez użytkownika patryshia

Podawac z młodymi ziemniakami z wody.

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- 2 małe świeże ogorki -
- 2 szklanki chudego kefiru lub zsiadłego mleka -
- szklanka wywaru z warzyw -
- pomidor -
- ząbek czosnku -
- sok z cytryny -
- łyżeczka drobno posiekanej miesty -
- kilka listków miety -
- 6 orzechów włoskich -
- sol ,pieprz -

Etapy przyrządzania:

- 1.** Ogorki umyc, obrać, zetrzeć na tarce do jarzyn i wymieszać z kefirem. Dodac drobno posiekany czosnek, wywar z warzyw oraz sokiem z cytryny (łyżka). Przyprawić miętą, solą i pieprzem, udekorować orzechami, cząstkami pomidora oraz listkami miety.

