



STUZZICHINI

Crema fredda di cetrioli e yogurt



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

0 MIN



CALORIE

150K

NOTE

2 ORE DI RIPOSO

INGREDIENTI

6 Cetrioli

400 g di Yogurt bianco cremoso

2 dl di Latte

1 Limone

Aneto

Basilico fresco

Menta fresca

Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

Preparazione

• Sbucciate i cetrioli, tagliateli a metà nel senso della lunghezza ed eliminate i semi centrali, quindi tagliateli a tocchetti e metteteli nel mixer insieme allo yogurt, al latte, un filo d'olio e un pizzico di sale e pepe.

• Frullate sino ad ottenere un composto cremoso, quindi aggiungete il succo di limone, un ciuffo di aneto e uno di basilico tritati. Amalgamate bene e mettete in frigorifero per 2 ore.

- Al momento di servire, suddividete la zuppa in singole porzioni e guarnite con foglioline di menta.

Camilla Innocenti