



Castravete cu avocado bol rece

Dificultate **Ușor**

Timpul de pregătire **15 min**

Timp total **1h 20 min**

Dimensiunea porției **5 portii**

Ingredient

- 600 g Castraveți, în bucăți
- 1 Avocado, copt, numai pulpa, în bucăți
- 40 g suc de lămâie
- 1 ½ linguriță de sare
- 250 g iaurt, 3,5% grăsime
- 2 tsp muștar, picant
- 2 EL Oțet balsamic, ușor
- 2 Lingură de coajă de lămâie rasă
- 100 g Apă, rece
- 2 Piper Pret, alb
- 50 g Crème fraîche
- 1 Mărar EL pentru garnitură
- 2 Linguri de ardei rosii, cubulete, pentru garnitura

Pregătire

1. Adăugați castraveți, carne de avocado, suc de lămâie și sare în vasul de amestecare și piure timp de **10 secunde / viteză 6**.
2. Se adauga iaurt, mustar, otet balsamic, coaja de lamaie, apa si piper si se amesteca timp de **20 de secunde/viteza 10**.
3. Se condimentează bolul rece de castravete după gust, se acoperă și se lasă să se infuzeze în frigider timp de cel puțin 1 oră și se condimentează, dacă este necesar.
4. Se întinde supă pe 5 farfurii de supă. Se amestecă crème fraîche sub vasul rece pentru a crea un model spiralat și se servește garnisit cu mărar și cuburi de piper.

Elemente utile

Frigider

Sugestii & Sfaturi

- Cu cât coaja rece este mai rece, cu atât are un gust mai bun. Prin urmare, dacă este posibil, serviți acest fel de mâncare răcoritoare în farfuria de supă pre-răcite.