

Chłodnik groszkowo-mietowy, podany z granitą ogórkowo-limonkową



Składniki

Opis wykonania

2 szklanka - Groszek
10 szt. - listki mięty
400 g - jogurt naturalny
50 ml - śmietanka 18%
1 szt. - ząbek czosnku
1 szt. - łodyga rozmarynu
1 szt. - ogórek
1 szt. - limonka

Chłodnik na bazie zmiksowanego groszku, mięty, oraz jogurtu naturalnego,
może być również podawany w na ciepło.
Idealna na każda porę roku :)

Zacznijmy od zrobienia sobie Granity;
ścieramy skórkę z limonki po czym wyciskamy cały sok, następnie kroimy ogórka na kilka mniejszych części po czym wkładamy do blendera,
po czym miksujemy przez około minutę po czym całą naszą zdrową papkę, chowamy do zamrażarki na ok. godzinne.
a przed podaniem wystarczy tylko skruszyć naszą granitę i położyć na górę chłodnika.

jeśli chłodnik ma stać się fajna ciepłą zupką fajnym dodatkiem jest są chipsy z bobu,
wystarczy wrzucić bób na głęboki olej na ok 2 min i wtedy do to nam fajną chrupkość w naszym daniu.

Główne nasze zadanie czyli zrobienie chłodnika.

2 szklanki wcześniej umytego groszku wrzucamy do miksera, następnie wrzucamy tam po kolei;

10 listków świeżej mięty,

dajemy cały duży jogurt naturalny,

50 ml śmietanki słodkiej 18% ,

1 łyżkę rozmarynu,

i jeden ząbek czosnku

wszystko miksujemy przez parę minut..

teraz pytanie czy chcemy ją na ciepło bądź na zimno ,

wtedy albo ją na chwilę stawiamy na średni ogień ,

bądź tak jak w przypadku przepisu ze zdjęcia wstawiamy na chwilę do lodówki.

Wykładając na talerz na górę dajemy naszą granitę skruszoną i gotowe.

Świetny orzeźwiający przepis na upalne dni.

polecam