

Orzeźwiający sok z pomidorów i ogórków kiszonych



Składniki

1 szklanka przecieru ze
świeżych pomidorów lub

1 szklanka soku
pomidorowego

1/2 szklanki soku z
kiszonych ogórków

Szczypta soli i pieprzu

1/2 łyżeczki soku z cytryny

Opcjonalnie:

1 cebula

1 łyżeczka koperku

Opis wykonania

Każdy z nas zna tradycyjny sok pomidorowy, ale jego smak warto urozmaicić sokiem z domowych ogórków kiszonych.

Wiele osób uważa, że ogórek z pomidorem nie mogą iść w parze. Nie tyle ze względu na smak, co na zawartość witamin, które mają na siebie negatywny wpływ. Na szczęście to tylko mit! Prezentujemy warzywną bombę witaminową, idealną na letnie upały.

Opis przygotowania:

Sok pomidorowy połącz z wodą z ogórków.

Dopraw solą, pieprzem, dodaj posiekaną cebulę i/lub koperek.

Płyn przelej do blendera i zmiksuj.

Podawaj po schłodzeniu.

TIP

Jeśli koktajl okaże się dla Ciebie zbyt intensywny, rozcieńcz go dowolną ilością wody.

Okres lata i upałów to czas, gdy organizm jest szczególnie narażony na odwodnienie, dlatego należy regularnie pić w ciągu dnia. Koktajl warzywny zawiera naturalnie występującą w produktach wodę.