

Kald agurk- og avokadosuppe med gremolata

total tid **12 min.** 12 min. tilberedningstid

Næringsinnhold (per porsjon):
2143 kJ / 512 kcal

Fett: **40 g** Protein: **13 g**
Karbohydrater: **23 g**

INGREDIENSE

R

2 porsjoner

500 g kefir
1 avokado
1 lang agurk
1 vårløk
1 bunt gressløk
1 bunt persille
1 bunt basilikum
2 ss limesaft
2 ss Kikkoman en Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaromaer
4 ss olivenolje
Gremolata:
1 bunt persille
2 fedd hvitløk
1 ss olivenolje
1 ss raspet sitronskall
0,5 ts pepper
Dessuten:
Noen skiver rødløk til servering

TILBEREDNING

Steg 1

Finhakk hvitløk og persille til gremolata.

Steg 2

Bland disse med olivenolje, sitronskall og pepper. Sett i kjøleskapet.

Steg 3

Skjær de vaskede grønnsakene i mindre biter. Hakk urtene.

Steg 4

Bland urter, grønnsaker og olivenolje med kefir.

Steg 5

Krydre med Kikkoman Ponzu Sitron Soyasaus og limesaft.

Steg 6

Server med rødløk i tynne skiver og gremolata.