

Kall gurk- & avokadosoppa med Gremolata

Total tid **12 Min.** **12 Min.** Tid för förberedelse

Näringsinnehåll (per portion):

2.143 kJ / 512 kcal

Fett: **40 g** Protein: **13 g**

Kolhydrater: **23 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

500 g kefir
1 avokado
1 lång gurka
1 vårlök
1 knippe gräslök
1 knippe persilja
1 knippe basilika
2 msk limejuice
2 msk Kikkoman Ponzu - en
Blandning av Sojasås,
ättika och citron
4 msk olivolja
Gremolata:
1 knippe persilja
2 vitlöksklyftor
1 msk olivolja
1 msk rivet citronskal
0,5 tsk peppar
Dessutom:
Några skivor rödlök till servering

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Finhacka vitlök och persilja till gremolatan.

Steg 2

Blanda dem med olivolja, citronskal och peppar.
Ställ in i kylan.

Steg 3

Skär de tvättade grönsakerna i mindre bitar. Hacka örterna.

Steg 4

Blanda örter, grönsaker och olivolja med kefir.

Steg 5

Smaksätt med Kikkoman Ponzu Citronsås och limejuice.

Steg 6

Servera med tunt skivad rödlök och gremolata.