Kylmä kurkkukeitto

Kuumana kesäpäivänä ei mikään ole virkistävämpää kuin jääkylmä kurkkukeitto.

|  |
| --- |
| **Valmistelut: 10 minuutti + 5 tuntia jääkaapissa****4 annosta**  |
| 2  | Kurkkua kuorittuna ja silputtuna, ilman siemeniä |
| 1  | Punasipuli ohuina viipaloina |
| 2 ½ rkl  | Tuoretta tilliä silputtuna  |
| 2 rkl  | Tuoretta minttua silputtuna  |
| 2 dl  | Rasvatonta maitoa  |
| 1 dl  | Maustamatonta jogurttia  |
| 1 dl  | Kana- tai kasvislientä |
| 1 ½ rkl  | Pähkinöitä rouhittua  |
| 3 rkl  | Punaviinietikkaa |
| 2 ripausta  | Suolaa  |
| Vastajauhettua  | Mustapippuria  |
| 2 ripausta  | Cayennenpippuria  |
| 1. Pane kurkut, sipuli, tilli ja minttu tehosekoittimeen ja soseuta ½ minuuttia. Lisää maito, jogurtti, liemi ja pähkinät ja sekoita tasaiseksi.
2. Siirrä sose kulhoon. Sekoita joukkoon viinietikka, suola, musta- ja cayennenpippuri. Peitä kulho ja pane jääkaappiin ainakin 5 tunniksi.
 |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa: |
| Kaloreita  | 67 |
| Rasvaa yhteensä | 3 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g  |
| Kolesterolia | 3 mg  |
| Proteiineja | 4 g  |
| Hiilihydraatteja | 6 g |
| Natriumia | 81 mg  |
| Kuituja | 1 g |
| Sokeria lisätty |  0  |