

Chłodnik zielony

Przepis dodany przez użytkownika patryshia

Pyszny bardzo zdrowy chłodnik.

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- 50 dag szpinaku -
- łyżka posiekanej świeżej mioty -
- 5 dymek -
- 2 ząbki czosnku -
- 2 łyżki oleju -
- szklanka jogurtu naturalnego -
- szklanka rosolu drobiowego (z kostki) -
- szklanka kwasnej śmietany 12% -
- sok z cytryny -
- sól -

Etapy przyrządzania:

1. Dymkę posiekać wraz ze szczypiorkiem, szpinak przebrać, odciąć łodyżki, czosnek rozdrobnić. Na rozgrzany olej wrzucić szpinak, cebule i czosnek, smażyć, mieszając, przez 4 minuty, dodać rosół i gotować przez 10 minut. Odstawić na kwadrans, aby zupa lekko ostygła i zmiksować ją. W wazie wymieszać puree szpinakowe z jogurtem i śmietaną, doprawić sokiem z cytryny, posolic. Posypać miętą. Wstawić do lodówki na 2-3 godziny.

