Огуречный суп "Минимум калорий"

Автор: Мухаббат
09.08.2011 13:09 -

2 огурца вымыть, очистить, разрезать вдоль и ложкой удалить семена. Мякоть натереть на крупной терке. 4 редиски вымыть и также нарезать. Овощи посыпать солью и дать настояться 10 мин., лишний сок слить. 500 гр. натурального йогурта смешать с 2 ст.л. рубленного укропа, 1 ч.л. лимонного сока (по желанию), 2 ст.л. оливкового масла и 1

ст.л. лимонного сока. Добавить овощи и 50 мл.воды. Приправить молотым черным перцем и солью. Поместить в холодильник на 30 мин.

Выложить массу в стаканы, посыпать рубленным фундуком. Украсить веточкой укропа и кружочком огурчика.

{jcomments on}