

Osviežujúca uhorková polievka



Čas prípravy: 15 minút

Druh jedla: Polievky

Nie je nič lepšie ako si z času načas dopriať naozaj osviežujúcu polievku. Uhorková polievka je navyše omnoho hodnotnejšia, pretože neprešla tepelnou úpravou. Ak si ju pripravíte napr. večer, môžete jej chuť oceniť už na druhý deň v práci.

Suroviny:

2 PL kôpru
1 šálka čerstvej
uhorky, nakrájanej na
menšie kúsky
1/2 šálky vody
1 šálka bieleho
sójového jogurtu
1 jarná cibulka,
nakrájaná na menšie
kúsky
1 ČL Dijónskej horčice
2 PL čerstvej
petržlenovej vňate
soľ

Postup práce:

Všetky suroviny vložíme do mixéra a rozmixujeme. V uzavretej nádobe ju necháme v chladničke odležať na minimálne 4 hodiny (vďaka čomu získa táto polievka naozaj lahodnú chuť). Pred podávaním ju môžeme ozdobiť čerstvej uhorky, či nasekaným kôprom.