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 |