

## Zuppa fredda di cetrioli

*Zuppa d'estate? Certo, ma solo fredda e dissetante come questa a base di cetrioli!*



Chi ama la **zuppa** la gusta in tutte le stagioni, anche quella più calda! Qual è il trucco? Prepararla **fredda**!

Un esempio è questa **semplice e dissetante** zuppetta a base di **cetriolo, pomodori, yogurt greco e succo di limone**: una vera delizia. Abbinala a un po' di pangrattato integrale, per rendere la consistenza ancora più speciale!

**Difficoltà: facile**

**Costo: basso**

**Tempo di preparazione: 10 min.**

### **Ingredienti** (per 1 persona)

150 g di cetrioli più qualche rondella per la decorazione

50 g di pomodori maturi

**1 cucchiaio di yogurt greco bianco Despar**

1 cucchiaio di succo di limone

Mezzo spicchio di aglio

Mezzo cucchiaino di prezzemolo tritato

1 cucchiaio di pangrattato integrale

1 cucchiaino di gomasio

Qualche bacca di pepe rosa

### **Procedimento:**

1. Lava i cetrioli e tagliali a cubotti. Taglia anche il pomodoro a pezzettoni.
2. Metti tutto nel frullatore assieme all'aglio, allo yogurt, al succo di limone, al gomasio e al prezzemolo. Frulla bene sino a ottenere un composto omogeneo.
3. Versa la zuppa in una ciotola, aggiungi il pangrattato e mescola bene.
4. Condisci la zuppa con un filo d'olio, decora con qualche fettina di cetriolo e qualche bacca di pepe rosa.