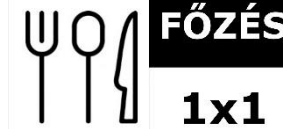


Kovászos uborka leves



30 perc

A nyári meleg napokon jól esik egy savanykás, hideg üdítő leves, és nem másból, mint a házi kovászos uborkából.

A főbb elemek az egészségre jó hatással bíró fermentált alapanyagok.

Hozzávalók:

30 dkg kovászos uborka
4 dl kovászos uborka leve
6 dl joghurt
1 kis fej vöröshagyma

2 gerezd fokhagyma
1 csokor kapor
1 evőkanál olíva olaj
1 mokkáskanál só

1 mokkáskanál cukor
½ mokkáskanál őrölt fehér bors
½ mokkáskanál pirospaprika



Elkészítés:



1 A hagymát, fokhagymát megtisztítjuk, és konyhai aprítóban pürésítjük. Egy evőkanál olajon kicsit megfuttatjuk, megszórjuk a pirospaprikával.



3 A kovászos uborkát konyhai aprítóval finomra aprítjuk, de azért maradjon darabos, és hozzákeverjük a leves alaphoz.



2 Hozzáöntjük a hideg kovászos uborka levét, és a joghurtot, alaposan elkeverjük.



4 A felaprított kaprot most hozzátesszük. Igény esetén édesíthetjük cukorral és tovább ízesíthetjük borssal. Néhány órára hűtőbe tesszük, hogy jól megüljön és összeérjenek az ízek.