

Chłodnik z ogórka, awokado, bazylii i mięty z prażonymi migdałami i olejem lnianym

Składniki:

- 1 ogórek,
- 1 awokado
- 1 garść liści bazylii
- 1 garść liści mięty
- 500ml wody lekko gazowanej
- sok z 1 cytryny
- 3 łyżki migdałów
- 2 łyżki oleju lnianego tłoczonego na zimno
- 2 łyżki jogurtu greckiego

Wykonanie:

Migdały posiekaj na drobne kawałki, przelóż na suchą i zimną patelnię. Praż na małym ogniu aż migdały zrumienią się.

Ogórka zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Bazylię oraz miętę przesiekaj jak najdrobniej. Awokado przekrój wzdłuż na pół, przekręć powstałe dwie części w przeciwnym kierunku. W pestkę wbij nóż i przekręć go, trzymając mocno awokado w drugiej dłoni. Awokado pozbawione pestki nakrój w kratkę delikatnie małym nożykiem. Za pomocą łyżeczki oddziel kawałki awokado od skórki i przelóż do garnka, następnie skrop owoc sokiem z cytryny.

Dodaj do garnka przygotowane wcześniej produkty - ogórka, miętę, bazylię, awokado, wodę gazowaną oraz jogurt grecki. Przemieszaj wszystko dokładnie i dopraw ewentualnie drobną solą himalajską lub morską.

Odstaw chłodnik na min. 3-4 godziny aby smaki przeszły ze sobą. Serwując zupełnie posyp ją z wierzchu uprażonymi migdałami i skrop delikatnie olejem lnianym.