



Zuppa fredda al cetriolo ed alla menta con semi tostati

Fresca zuppa fredda con Alpro Bianco

Preparazione

1. Sbuccia e taglia grossolanamente i cetrioli, poi trita le cipolle ed il pane.
2. Metti tutti gli ingredienti in un frullatore e frulla fino ad ottenere una consistenza omogenea e morbida.
3. Insaporisci la zuppa con sale e pepe, qb, quindi versa nelle ciotole.
4. Aggiungi un filo di olio d'oliva, una macinata di pepe nero e alcuni semi tostati e servi.



4 porzioni



20min



Ingredienti

- 2 cetrioli
- 4 cipollotti
- 1 fetta di pane raffermo
- 2 spicchi d'aglio sbucciati
- 150 gr di Alpro Bianco
- 60ml di Alpro Cuisine alla Soia
- 1 mazzetto di menta fresca (circa 25g)
- 1 cucchiaino di aceto di sherry o di aceto di vino bianco
- 100 ml di olio extra vergine di oliva (più una piccola quantità per guarnire)
- una manciata di semi tostati

Fatto con

Alpro Bianco

