

Crema di cetrioli e yogurt

Categoria: Portate - Minestre e zuppe



Informazioni Generali

Preparazione: 10 min	Cottura: 20 min	Dosi per: 4 persone
Costo: Molto Basso	Difficoltà: Molto Basso	

La crema di cetrioli e yogurt è un primo piatto estivo di semplice preparazione che può essere gustato a temperatura ambiente o addirittura freddo da frigorifero.

La presenza dell'aneto e dello yogurt, rende questa crema particolarmente fresca e delicata, ottima da gustare accompagnata da qualche fetta di pane o crostino.



per la crema di cetrioli

>> Aneto fresco 1 ciuffo	>> Cipolle cipollotto fresco 1	>> Pepe macinato q.b.
>> Brodo vegetale (o di carne se preferite) 800 ml	>> Limoni la scorza grattugiata di 1	>> Sale q.b.
>> Cetrioli freschissimi e senza macchie 2 grandi	>> Olio di oliva extravergine 3 cucchiari	>> Yogurt intero e cremoso 100 ml

per guarnire

>> Aneto fresco 1 ciuffetto
>> Yogurt intero e cremoso 4 cucchiari

Preparazione



Mondate e tritate il cipollotto (1), lavate e spuntate i cetrioli e, senza sbucciarli, tagliateli a dadini (2); tritate l'aneto (3).



Mettete ad appassire il cipollotto assieme all'olio in un tegame (4). Aggiungete i dadini di cetriolo e fateli cuocere per qualche minuto, dopodiché unite il brodo vegetale caldo (5) e la scorza di limone grattugiata (6).



Aggiungete l'aneto (7), coprite il tegame con un coperchio (8) e lasciate cuocere a fuoco dolce per circa 20-25 minuti (9).



Trascorso il tempo necessario, spegnete il fuoco, lasciate intiepidire e poi frullate il tutto (10); quando la crema sarà fredda, aggiungete lo yogurt (11), il pepe macinato (12) e aggiustate eventualmente di sale. Se desiderate gustare la crema fredda riponetela in frigorifero in un contenitore munito di coperchio, altrimenti ponetela in un piatto da portata, guarnitela con un piccolo ciuffetto di aneto, qualche fettina sottile di cetriolo e con un cucchiaino di yogurt.

Consiglio

Il liquido da utilizzare per la cottura della crema di cetrioli e yogurt può essere indistintamente brodo vegetale o di carne oppure anche semplice acqua (dipende dai gusti personali).