

Koude komkommer- & avocadosoep met gremolata

totale tijd **12 min.** **12 min.** voorbereidingstijd

Voedingswaarde (per portie):
2143 kJ / 512 kcal

Vetten: **40 g** Eiwitten: **13 g**
Koolhydraten: **23 g**

INGREDIËNTE

N

2 porties

500 g kefir
1 avocado
1 lange komkommer
1 lente-ui
1 bos(je) bieslook
1 bos(je) peterselie
1 bos(je) basilicum
2 eetlepels limoensap
2 eetlepels Kikkoman Ponzu - een Mengsel van Sojasaus, azijn en citroensmaakstof
4 eetlepels olijfolie
Gremolata:
1 bos(je) peterselie
2 teentjes knoflook
1 eetlepel olijfolie
1 eetlepel geraspte citroenschil
0,5 theelepel peper
Extra:

Een paar plakjes rode ui om te serveren

VOORBEREIDING

Stap 1

Hak knoflook en peterselie fijn voor de gremolata.

Stap 2

Meng ze met olijfolie, citroenrasp en peper. Zet het in de koelkast.

Stap 3

Snijd de gewassen groenten in kleinere stukken. Hak de kruiden fijn.

Stap 4

Meng kruiden, groenten en olijfolie met kefir.

Stap 5

Breng op smaak met Kikkoman Ponzu sojasaus Citrus en limoensap.

Stap 6

Serveer met dingesneden rode ui en gremolata.