



Koude avocado-komkommersoep met munt

Een fluweelzachte, ijskoude soep die je zonder koken op tafel zet. Fris, romig en boordevol groen, perfect voor een snikhete dag.

VOORBEREIDING	PORTIES	CATEGORIE
15'	4	Zomers & luchtig

Ingrediënten

- 2 rijpe avocado's
- 1 grote komkommer
- 250 gr Griekse yoghurt
- 1 teentje look
- sap van 1 limoen
- 15 blaadjes verse munt

1 handvol platte peterselie
200 ml koud water
scheutje olijfolie
snuifje zout
snuifje peper
ijsblokjes om te serveren

Bereidingswijze

1. Schil de komkommer half (laat wat groen zitten voor de kleur) en snij ze in grove stukken. Hou een klein stukje apart voor de garnituur.
2. Halveer de avocado's, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees uit de schil.
3. Doe avocado, komkommer, yoghurt, het geplette teentje look, het limoensap, de munt en de peterselie in de blender.
4. Giet het koude water erbij en mix alles tot een gladde, romige soep. Voeg eventueel wat extra water toe tot de dikte je bevalt.
5. Breng op smaak met zout en peper. Proef en corrigeer eventueel met wat extra limoen.
6. Laat de soep minstens 1 uur afkoelen in de koelkast, zo trekken de smaken goed door.
7. Schep in diepe borden of glazen, leg er wat fijngesneden komkommer op, een muntblaadje en een straaltje olijfolie. Voeg vlak voor het serveren een ijsblokje toe.

Tip

Werk snel met de avocado en voeg meteen het limoensap toe, zo blijft de soep mooi groen en verkleurt ze niet.

Lekker met

Een sneetje geroosterd volkorenbrood

Dranktip

Bruisend water met limoen en munt