



## "F?zz az egészségedért" 11. recept - Mascarpone-s, hideg uborkaleves

2009 augusztus 15. Flag

### Szöveg méret

Mentés

- 
- 
- 

• [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Ez a recept kánikulai napokra való, amikor csak h?sölni van kedvünk, f?zni viszont nincs, mégis valami finomat, könny?t, egészségeset és lehet?leg hideget ennénk.

4 adag, elkészítése 10 perc + h?tési id?, bekerülési költség: 700 Ft.

60 dkg uborka

1-2 dl víz

250 gr mascarpone sajt

1 gerezd fokhagyma, só, ?rölt bors, friss kapor, tálaláshoz pár darab jégkocka.



Az uborkát alaposan megmosom, meghámozom, nagyobb darabokra kockázva kever?tálba öntöm, hozzáadom a mascarpone sajtot, vizet, fokhagymát, sót, borsot és az apróra vágott kaprot. Bot mixerrel összeturmixolom és félórára a h?t?be vagy 10 percre a fagyasztóba teszem.

El?ételként jégkockával, pirított kenyérrel tálalom. Gazdagítható vékony csíkokra vágott sonkával, vagy grillezett hideg csirkemellel, így már könny? ebéd, vagy vacsoraként is megállja a helyét.

Szerz?: Hanga,

[www.hangaelestara.blogspot.com](http://www.hangaelestara.blogspot.com)

DR. DRÁBIK JÁNOS  
100 ÉVVEL TRIANON UTÁN  
DVD A trianoni gyalázaatról tabumentesen



„Egy film amelyet minden  
magyarnak látnia kell”

Ajánló

---