



Kold Avocado-agurkesuppe

Frisk og sommerlig suppe med masser af grøntsager.



[Bedøm opskrift](#)



30 min



Apr – Okt



Dagligt grønt



Lav på laktose



Vegetar

Ingredienser

4 pers.

½ agurk

2 forårsløg

1 fed finthakket hvidløg

½ jalapeño eller en anden grøn, ikke for stærk chili

2 tomater gerne gule, skoldede og flåede

3 avocadoer

4 dl koldt vand

1 spsk æblecidereddike eller limesaft

Salt, peber

Topping

2 tomater

¼ agurk

2 spsk rødløg i små tern

2 spsk limesaft

Frisk koriander eller purløg

Tilbehør: f.eks. ristede, tynde skiver godt brød.

Opskriften og foto er venligst udlånt fra bogen "Smagen af Moderne Mexico" af Bente Nissen Lundsgaard

Tilberedning

- 1 Skræl agurken. Skær agurken igennem på langs, og fjern kernerne. Skær agurken i mindre stykker, og kom dem i en foodprocessor eller blender. Kom også snittet forårsløg, hvidløg, chili skåret i mindre stykker og tomater i. Mix det jævnt. Tilsæt avocadokød, vand og eddike, og mix igen, til suppen er jævn. Smag til med salt og peber. Stil suppen i køleskabet et par timer.
- 2 Skær tomaterne til pynten over, og fjern saft og kerner. Skær tomatkødet og agurk i små tern. Bland dem med løgtern, limesaft og lidt salt. Fordel blandingen over suppen.

