

מרק ירוק קר מירקות



המצרכים:

6 מלפפונים בינוניים (בערך 6 כוסות קוביות מלפפון)

3/4 כוס שמיר/פטרוזיליה קצוץ

1/2 כוס מים

בצל בינוני קצוץ

4 שיני שום

1 כוס עלי תרד או מנגולד ועלי חסה

3 כפות שמן זית

חצי לימון מקולף מהקליפה החיצונית

קמצוץ מלח אטלנטי

כמה עלי ריחן טרי

1/2 אבוקדו גדול או אבוקדו שלם קטן

אופן ההכנה:

טוחנים את כל המצרכים ביחד בבלנדר ויטמיקס כ- 40 שניות

אפשר להגיש בצלחת מרק ולקשט בקוביות קטנות של אבוקדו ועלי ריחן קצוצים.