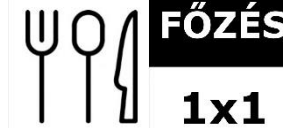




Cukkinis töklevés



Hozzávalók:

1 közepes tök
1 közepes cukkini
6 evőkanál natúr joghurt
10 dkg vaj

5 dl alap lé
1 evőkanál ecetes tormá
2 gerezd fokhagyma

1 csokor kapor
½ mokkáskanál só
½ mokkáskanál őrölt fehér bors

Elkészítés:



1 A tököt meghámozzuk, a magos belső részét kikanalazzuk, és az ugyancsak meghámozott cukkínivel együtt felkockázzuk..



3 Hagyjuk egy kicsit kihűlni. Majd átöntjük a turmixgépbe, beletesszük a joghurtot, és az ecetes tormát.



2 Vajon lepároljuk, felöntjük az alaplével, hozzá tesszük a zúzott fokhagymát, és összefőzzük.



4 Összeturmixoljuk, ízesítjük a fehér borsal, és hozzákeverjük az apróra vágott kaprot, ha kell megsózzuk. Hűtőbe tesszük és hagyjuk, hogy jól áthűljön, és az ízek is összeérjenek.



20 perc

A tök nem csak főzeléknek jó. Finom, üde, húsító levest is készíthetünk belőle.

Nyári nagy melegben egy hidegen tálalt friss ízekkel teli leves jót tesz a lelkünknek.