

## CHŁODNIK OGÓRKOWY

składniki:

- 1 duży ogórek wężowy (50 dag)
- 1 szalotka
- 2 łyżki świeżego estragonu
- 500 ml zimnego bulionu warzywnego
- 1 łyżeczka musztardy
- 20 dag gęstej śmietany lub jogurtu
- 2 łyżki oliwy
- sól
- 2 łyżeczki skórki otartej z cytryny
- listki estragonu i melisy

Umyj ogórka, odkrój kilka plasterków i odłóż je do dekoracji. Resztę ogórka obierz, usuń nasionka, a miąższ pokrój w dość grubą kostkę. Posiekaj szalotkę i estragon, zmiksuj w blenderze z ogórkiem, bulionem, musztardą, śmietaną i oliwą. Przypraw do smaku solą, wstaw do lodówki. Przed podaniem zamieszaj, posyp listkami estragonu i melisy oraz skórką cytrynową. Udekoruj odłożonymi plasterkami ogórka.

## GUACAMOLE

składniki:

- 2 dojrzałe awokado, obrane
- 2 łyżki soku z cytryny lub limonki
- 2 łyżki drobno pokrojonej cebuli
- 1 - 2 łyżeczki pikantnego sosu tabasco lub spora szczypta chili

Rozgnieć widelcem lub mikserem awokado z sokiem z cytryny. Dodaj resztę składników i wymieszaj. Dopraw do smaku i podawaj z chipsami nachos, tortillą lub macą.

Możesz dodać (według uznania):

- 2 łyżki gęstej śmietany
- 1/3 małego pęczka kolendry, posiekane listki
- 1/2 czerwonej papryczki chilli, drobno posiekanej
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 1 pomidor, pokrojony w drobną kostkę