

## Doradca Smaku X: Chłodnik na kefirze z awokado, odc. 40



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

#### Składniki:

<b>awokado</b>	1 sztuka
<b>cytryna</b>	1 sztuka
<b>ogórek zielony</b>	1 sztuka
<b>czosnek</b>	2 ząbki
<b>natka kolendry</b>	1 pęczek
<b>kefir</b>	300 mililitrów
<b>jogurt naturalny</b>	3 łyżki
<b>oliwa</b>	50 mililitrów

#### Serek:

<b>twaróg półtłusty</b>	200 gramów
<b>cebula czerwona</b>	2/3 sztuki
<b>czosnek</b>	1 ząbek
<b>natka kolendry</b>	1/3 pęczka
<b>pomidor</b>	1 sztuka
<b>oliwa</b>	20 mililitrów

#### Bruschetta:

<b>bagietka</b>	1 sztuka
<b>słonecznik ziarna</b>	100 gramów
<b>pomidor</b>	1 sztuka

**Do smaku:**

**sól morska**

**chili pieprz cayenne**

**czarnuszka**

**Przyprawa do Bruschetty**

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### **Chłodnik:**

Awokado rozkrawamy na pół i wyciągamy pestkę. Awokado skrapiamy sokiem z połówki cytryny. Obieramy ogórek i kroimy na 3 części wzdłuż, wykrawamy środki z nasionami. Czosnek siekamy. Kolendrę siekamy. Do miski blendera wkładamy: jogurt naturalny grecki, zielony ogórek, czosnek, kolendrę, za pomocą łyżki wydrążamy awokado i dodajemy do reszty składników, dolewamy oliwy, doprawiamy solą, pieprzem cayenne. Wlewamy kefir, całość blendujemy na gładko (2-4 minuty).

### **Serek:**

Do miski wkładamy 200 g twarogu i rozdrabniamy go widelcem, cebulę kroimy w kostkę i przekładamy do twarogu. Czosnek siekamy i dodajemy do reszty składników. Kolendrę drobno siekamy i dodajemy do twarogu. Pomidor kroimy w kostkę i dodajemy do reszty składników. Doprawiamy solą morską i mieszamy. Doprawiamy czarnuszką, całość mieszamy. Dolewamy oliwę i dalej mieszamy.

### **Bruschetta:**

Bagietkę przekrawamy na pół i przecinamy na 4 części, środek bagietki wyciągamy (tak, by powstało zagłębienie). Bagietkę wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180°C na 5 minut. Patelnię rozgrzewamy i wysypujemy pestki słonecznika, prażymy do uzyskania złocistego koloru. Pomidor kroimy w kostkę i przekładamy do miski, wlewamy oliwę, doprawiamy przyprawą do bruschetty. Wyciągamy grzanki. Na każdą grzankę nakładamy pomidory z oliwą. Do głębokiego talerza wlewamy chłodnik, na środek nakładamy twaróg z pomidorami i czarnuszką, obok kładziemy grzanki, twaróg dekorujemy gałązką świeżej kolendry. Chłodnik i bruschettę posypujemy pestkami słonecznika.