

Zielony chłodnik z jajem

czas: 15 minut

ilość: 2 porcje

poziom: 0

Składniki:

- 2 awokado
- 2 jaja Kotliny Natury
- 100 g szpinaku
- 1 szalotka
- 250 g jogurtu naturalnego
- 2 kawałki selera naciowego
- 1 ząbek czosnku
- 1 zielone chili bez pestek
- 1 limonka
- 25 g koperku
- 25 g bazylii
- 4 łyżki prażonego sezamu
- 100 g Halloumi
- 1 łyżka czerwonego octu winnego

do smaku:

- sól, pieprz oraz oliwa z oliwek

Przygotowanie

1. Przekrój awokado na pół, usuń pestki i pokrój. Przekrój zieloną papryczkę chili na pół i usuń nasiona. Umyj szpinak, a następnie obierz i grubo posiekaj szalotkę. Do blendera dodaj awokado razem ze szpinakiem, selerem, jogurtem, większością koperku oraz bazylii, obranym czosnkiem, szalotką i zieloną papryczką chili. Całość zmiksuj na gładką masę i dopraw solą oraz pieprzem, a następnie wyciśnij sok z limonki. Spróbuj i dopraw mocniej w razie potrzeby, a następnie wstaw do lodówki na co najmniej kilka godzin, aż zupa będzie bardzo zimna.
2. Przygotuj dwa jaja, gotuj je 6 minut, żółtko ma być dżemowe. Jaja obierz i przekrój na pół. Pokrój halloumi w kostkę o równej wielkości i smaż na suchej patelni na średnim ogniu, aż będzie złociste z każdej strony.
3. Jeśli uznasz, że zupa potrzebuje więcej kwasowości, dodaj ocet z czerwonego wina. Chłodnik podawaj w schłodzonych miskach z kilkoma kostkami lodu, udekorowany sezamem, halloumi, jajem i pozostałymi ziołami.

Kotlina Natury położona jest u Podnóża Sudetów. To prosto stąd na Twój stół trafiają jaja z chowu ekologicznego, wolnego wybiego, a także te znoszone przez kury zielonoożki.