

מרק יוגורט - צזיקי

6 מנות, ערך קלורי למנה: 107 קק"ל

החומרים :

8 מלפפונים, קלופים או זוקיני קטנים

2 כפות שמן זית

2 גביעים יוגורט כבשים/עיזים 3%

עלי נענע (או שמיר, או שניהם), בכמות לפי הטעם

כף מיץ לימון

מלח ופלפל

להגשה:

קוביות קרח שקופיות

כף שמן זית

מעט זעתר וסומק

אופן ההכנה:

קוצצים לקוביות בינוניות את המלפפונים ומניחים בקערת ערבוב.

במעבד מזון מרסקים את היוגורט, מיץ הלימון, עלי התבלין מלח ופלפל ומקררים היטב.

מחלקים לקעריות הגשה, מניחים בכל אחת מהן שתי קוביות קרח מטפטפים קצת שמן זית.

ומקשטים במעט זעתר וסומק.