

Raw ärtsoppa

MED GURK- OCH KORIANDERSALLAD

En enkel och nyttig soppa med massor av boost!

212 KCAL/PORT. - 4 PORTIONER

2 avokador

300 g frysta gröna ärter

½ dl skivad purjolök

1 liten vitlöksklyfta

½ msk olivolja

1 msk ekologiskt grönsaksbuljongpulver

ca 8 dl vatten

saften av 1 limefrukt

salt och svartpeppar

Gurk- och koriandersallad

⅓ gurka

½ kruka koriander

saften av 1 limefrukt

1. Dela avokadorna, ta ur fruktköttet och lägg det i en matberedare eller mixer tillsammans med ärter, purjolök, vitlök, olja och buljongpulver. Mixa ihop till en jämn massa.
2. Rör ner vatten till önskad konsistens och tillsätt limesaften. Smaka av med salt och peppar.
3. Skala och skär gurkan i små tärningar och lägg dem i en skål. Finhacka koriandern och blanda ner den i skålen tillsammans med limesaften.
4. Servera soppan i glas och toppa med gurksalladen.

