

AYRAN



Sopa adelgazante con plantas aromáticas

INGREDIENTES (PARA 2 PERSONAS)



- 500 ML DE AYRAN
- 1 MANOJO PEQUEÑO DE ENELDO
- 1 MANOJO DE PEREJIL
- 1 RAMA PEQUEÑA DE APIO
- UNAS RAMAS DE COMINO FRESCO
- 1 DIENTE DE AJO
- 1 PIZCA DE SAL
- PIMIENTA ROJA O NEGRA (RECÍÉN MOLIDA)
- 2 PIZCAS DE CÚRCUMA EN POLVO - 5 O 6 NUECES

PREPARACIÓN: 15 MINUTOS



- 1 • Vierte el ayran frío en una sopera. 2 • Lava todas las hortalizas, déjalas escurrir y trocéalas. 3 • Pela y lava el diente de ajo y tritúralo con sal. 4 • Mete las hortalizas y el ajo en la sopera, añade la pimienta y la cúrcuma. 5 • Abre las nueces, tritura la carne y ponla en la sopera. Remueve bien. 6 • Sirve de inmediato.

CONSEJO



*Puedes añadir ½ pepinillo
mediano lavado
y finamente rallado.*

