



CHŁODNIK

Voici la recette d'une soupe froide polonaise idéale pour un repas estival, rapide et rafraîchissant.

A déguster en tant que plat principal ou en entrée.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 5 tomates
- 1 concombre
- 4 oeufs
- 4 yaourts à la grecque
- optionnel : 2 betteraves
- oignon nouveau ou ciboulette
- 1 càs d'aneth frais ou congelé
- sel

Préparation :

- Dans une casserole, portez de l'eau à ébullition et plongez-y vos oeufs délicatement.
Laissez-les cuire pendant 6 minutes.
- Pendant ce temps, dans un bol, placez les tomates et le concombre (épluché) lavés et coupés en petits dés.
- Assaisonnez ce mélange de sel, d'aneth et d'oignon nouveau / ciboulette finement ciselée, mélangez.
- Ajoutez les 4 yaourts et mélangez. Si la consistance vous paraît trop épaisse, rajoutez du lait fermenté.
- Ajoutez les œufs coupés en moitié ou en dés.
- Si vous souhaitez apporter de la couleur à votre soupe, râpez les betteraves cuites et mélangez le tout.

Voilà, c'est déjà fini, bonne dégustation !