




## Chłodnik z awokado

 Życie na widelcu

Polecane na: [lunchbox](#), [przystawki i przekąski](#)

### Warto wiedzieć:

 35 min

 łatwy

 2 porcje

### Składniki:

awokado - 1 szt.  
maślanka - 350 ml  
papryczka chili suszona - 2 szt.  
oregano świeże (listki) - 5 szt.  
sól - 2 szczypta

pomidory - 3 szt.  
oliwa z oliwek - 1 łyżeczka  
Natka pietruszki - 10 g  
sok z cytryny - 1 łyżka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Do blendera wkładam: obrane i pokrojone awokado, papryczki, oregano, sok z cytryny, zalewam maślanką i miksuję na gładką masę. Całość doprawiam szczyptą soli i odstawiam do lodówki na jakieś 30 minut do godziny.

**KROK 2:** Kroję pomidory w kostkę, doprawiam solą, pietruszką, polewam oliwą i dokładnie mieszam składniki.

**KROK 3:** Chłodnik przekładam do miseczki, na wierzch kładę sałatkę z pomidorów. Można jeść z pieczywem.  
Smacznego