Mizeria orzechowa

Dorota Rozbicka

Polecane na: **lunchbox, przystawki i przekąski, sałatki**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

15 min

4 porcje

Składniki:

- ogórki - 1 kg
- orzechy nerkowce - 100 g
- cytryna - 1/2 szt.
- płatki drożdżowe nieaktywne - 2 łyżka
- sól himalajska - do smaku
- olej z orzechów - 2 łyżka

Dodatkowe info:

Mizeria, którą robię mojemu synkowi uczulonemu na kazeinę i którą uwielbia cała rodzina.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Orzechy zalewamy wodą i zostawiamy do namoczenia na 2 godziny.
Po tym czasie nerkowce odcedzamy, przekładamy do pojemnika blendera.
Dodajemy sok z cytryny, płatki drożdżowe i sól, olej i miksujemy, dodając ok 4 łyżki wody.

Śmietankę orzechową doprawiamy do smaku.

KROK 2: Ogórki obieramy, kroimy
w półplasterki.
Ogórki mieszamy ze śmietanką orzechową.