

**Состав:**

(на 2 порции)

2 спелых авокадо

3 огурца среднего размера

1 ст.л. свежесжатого лимонного сока

2 ст.л. оливкового масла

$\frac{3}{4}$  -1 стакан минеральной воды

1 некрупный болгарский перец

1 небольшой помидор

$\frac{1}{4}$  красного салатного лука

3-4 веточки петрушки

1-2 зубчика чеснока

соль

черный молотый перец

### **Рецепт супа из авокадо и огурцов:**

Овощи промыть. Авокадо очистить, удалить косточку, крупно нарезать и измельчить в блендере. Сюда же добавить крупно нарезанные огурцы, лимонный сок, оливковое масло, соль по вкусу, черный молотый перец и чеснок, предварительно мелко порубленный или пропущенный через пресс для чеснока. Все измельчить до состояния однородной массы. Затем добавить минеральную воду и еще раз перемешать в блендере.

Болгарский перец и помидор нарезать мелкими кубиками. Красный салатный лук и петрушку мелко порубить, перемешать, посолить и немного поперчить.

Приготовленный суп разлить по тарелкам, сверху выложить мелко порубленную смесь из болгарского перца, помидора и красного салатного лука и подать к столу.

Примечание.

Очень важно, чтобы ни авокадо, ни огурцы, используемые в приготовлении супа, не горчили.