

FRESH FROM THE GARDEN TASTINGS

Cool Cucumber Soup



Ingredients

2 medium cucumbers
1 cup plain yogurt
10 leaves fresh mint
Nonstick spray for the honey spoon
2 teaspoons honey
¼ teaspoon salt

Serves 3–4 (2 cups total)

Instructions

Peel the cucumbers, then cut them down the centers lengthwise. Use a spoon to scrape out the seeds.

Cut the cucumbers into large chunks. Set aside a handful of cucumbers for garnishing with.

Place the cucumber in the blender and pulse. Add the yogurt, mint, honey and salt, and puree until creamy and smooth.

Chill before serving. Serve in bowls with spoons or in cups for drinking.

Note: this soup stratifies if kept in the refrigerator for more than a day. To reblend, just shake the container or stir from the bottom.

DEGUSTACIONES FRESCAS DEL HUERTO

Sopa fría de pepino



Ingredientes

2 pepinos medianos 1 taza de yogur natural
10 hojas de menta fresca
Aerosol para cocina para la cuchara de miel 2
cucharaditas de miel
¼ de cucharadita de sal

Rinde 3 a 4 raciones (2 tazas en total)

Instrucciones

Pele los pepinos, luego córtelos a lo largo por el centro. Use una cuchara para raspar las semillas.

Corte los pepinos en trozos grandes. Reserve un puñado de pepinos para aderezar.

Ponga los pepinos en la licuadora y pulse. Añada el yogur, la menta, la miel y la sal, y licúe hasta obtener un puré cremoso y homogéneo.

Enfríe antes de servir. Sirva en tazones con cuchara o en tazas para beber.

Nota: Se forman capas en esta sopa si la deja en el refrigerador por más de un día. Para unificarlas, solo agite el contenedor o remuévala desde el fondo.