

### Scheda Ricetta

Difficoltà: bassa

Tempo (hh:mm): 00:15

Ingredienti:

Un avocado, 2 mele medie, 1/4 di cipolla, qualche foglia di rucola, 2 cucchiaini di olio EVO, 2 tazze d'acqua, sale e pepe q.b., peperoncino a piacere.

Strumenti:

- Frullatore

Vota la ricetta  
Voti: 222 Media: 4.08

Normalmente se pensiamo ad una zuppa, immaginiamo qualcosa di caldo e corroborante, ma non ti devi stupire se oggi presentiamo una zuppa fredda...almeno finché non l'hai assaggiata!

Il primo piatto del nostro [menù crudista di settembre](#), è proprio una zuppa da consumare fredda (tutt'al più tiepida) a base di avocado, cipolla e mela.

Se il caldo fa diminuire l'appetito, è tempo di assaggiare qualcosa di fresco, in grado di reintegrare sali minerali, liquidi e vitamine: questa zuppa è l'ideale!

## Preparazione della zuppa

La ricetta di oggi è piuttosto veloce come vedrai: per prima cosa togli la buccia alle mele e tagliale a pezzetti; fai poi lo stesso con l'avocado. Prepara tagliata la cipolla come se dovessi utilizzarla per un soffritto.

Metti nel frullatore tutti gli ingredienti, tenendo da parte qualche foglia di rucola per la guarnizione finale: avocado, mele, cipolle, rucola, olio EVO, acqua.

Frulla il tutto affinché ottieni un composto cremoso, travasalo in un piatto e guarnisci con foglie di rucola, peperoncino, sale e pepe a tuo piacimento.

Nonostante possa apparire un po' "pesante" da digerire, a causa della cipolla, abbiamo la mela dalla nostra parte che ci aiuta nella digestione, attenuando l'opera della cipolla cruda.

Possiamo considerare questa zuppa una specie di **gazpacho** "alternativo", il gusto potrebbe infatti leggermente ricordarlo. Giusto quello che ci vuole per rinfrescarti in queste ultime giornate di caldo estivo!