Chłodnik pomidorowy – odświeżające gazpacho

Idealny na upalne letnie dni kiedy nie da się przełknąć nic gorącego.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut (+120 minut chłodzenia)

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

500 g dojrzałych pomidorów
1/2 ogórka sałatkowego
1 czerwona papryka
2 ząbki czosnku
1 mała cebula
1 kromka białego chleba (ok. 30 g)
2 łyżki czerwonego octu winnego
sól
2 łyżki oliwy z oliwek
500 ml soku pomidorowego
1 łyżka koncentratu pomidorowego

PRZYGOTOWANIE:

1) Umyć pomidory, pokroić je w ćwiartki i usunąć gniazda nasienne. Obrać pół ogórka i pokroić na kawałki. Paprykę umyć, oczyścić i także pokroić na kawałki. Obrać czosnek i cebulę, tę ostatnią pokroić w ćwiartki.

2) Wszystkie składniki zupy wymieszać w dużej misce, dodać chleb pokruszony na kawałki. Wkładać mieszaninę porcjami do miksera i miksować na gładką masę. Gotowe porcje przekładać do dużej miski. Całość wstawić do lodówki na 2 godziny.

3) Pod koniec chłodzenia przygotować dodatki: umyć, oczyścić i pokroić w kostkę paprykę, umyć dymkę i pokroić w cienkie krążki, pokroić w drobną kostkę pół ogórka.

4) Okroić chleb ze skórki, miąższ pokroić w kostkę i obsmażyć na łyżce oliwy ze wszystkich stron,
aż się przyrumieni. Wszystkie dodatki podać osobno w niewielkiej misce.

5) Przyprawić zupę, rozlać ją do miseczek lub głębokich talerzy. Podawać z dodatkami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 215 kcal, 6 g białka, 9 g tłuszczów, 30 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Shutterstock