Gazpacho pomidorowo-jabłkowe

Oto nieco odmieniony przepis na tradycyjny hiszpański chłodnik – gazpacho. Zawiera dużo soku pomidorowego, bogatego w likopen. Ta pikantna i słodka zupa doskonale nadaje się na gorący dzień.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

3 szklanki soku pomidorowego
3 łyżki przecieru pomidorowego
1 duże jabłko ze skórką, pokrojone
1 średnia czerwona cebula, posiekana
2 ząbki czosnku
1/2 szklanki nieblanszowanych migdałów
1/4 szklanki czerwonego octu winnego
2 łyżeczki sosu paprykowego
1 łyżeczka chili
3/4 łyżeczki mielonej kolendry
1/4 łyżeczki soli
4 podłużne pomidory, pokrojone w kostkę

1 awokado, pokrojone w kostkę

PRZYGOTOWANIE:

1) Zmiksować niezbyt dokładnie sok i przecier pomidorowy, jabłko, 1/2 szklanki cebuli, czosnek, migdały, ocet, sos paprykowy, chili w proszku, kolendrę oraz sól. Zupa powinna być lekko grudkowata.

2) Wlać gazpacho do wazy. Dodać 1/2 szklanki wody oraz kawałki pomidorów. Wymieszać i wstawić do lodówki.

3) Przed podaniem posypać gazpacho pozostałą 1/4 szklanki cebuli i kawałkami awokado.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 213 kcal, 12 g tłuszczów (w tym 12% NKT), 6 g białka, 26 g węglowodanów, 5,4 g błonnika, 0 mg cholesterolu, 985 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock