

# Gazpacho z grzankami czosnkowymi

Hiszpański chłodnik z pomidorów, papryki i odrobiny czosnku to doskonałe połączenie zdrowych, niskokalorycznych produktów. Najlepiej podawać go w filiżankach jako przystawkę lub na talerzach jako lekką kolację.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut + 60 minut chłodzenie

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

2 ząbki czosnku  
4 grube kromki bagietki  
1 łyżeczka pieprzu  
85 g czerwonej cebuli, grubo pokrojonej  
800 g pokrojonych pomidorów z puszki  
25 g bułki tartej  
4 łyżki natki pietruszki, posiekanej  
3 łyżki czerwonego octu winnego  
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin  
2 ogórki, drobno posiekane

2 zielone papryki, drobno posiekane  
2 czerwone papryki, drobno posiekane  
pieprz

### **PRZYGOTOWANIE:**

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Jeden ząbek czosnku przekroić na pół i natrzeć nim wewnątrz dużej miski oraz z obu stron kromki bagietki. Porwać pieczywo na kawałki, włożyć do miski, delikatnie spryskać tłuszczem w aerozolu i posypać pieprzem. Wymieszać i przełożyć na blachę do pieczenia. Piec około 15 minut, aż grzanki ładnie się przyrumienią. Odstawić do ostygnięcia.

2) Grubo posiekać w robocie kuchennym cebulę i pozostały czosnek. Dodać połowę pomidorów i zmiksować. Wrzucić bułkę tartą, natkę pietruszki, ocet, oliwę i trochę pieprzu. Zmiksować i przelać do dużej, niemetalowej miski.

3) Posiekać pozostałe pomidory i wrzucić je do zupy wraz z połową posiekanych ogórków oraz połową zielonej i czerwonej papryki. Wstawić do lodówki na godzinę, nalać na talerze i posypać pozostałym ogórkiem, papryką oraz grzankami. Podawać schłodzone.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 241 kcal, 9 g białka, 5 g tłuszczów w tym 0,5 g NKT, 0 mg cholesterolu, 43 g węglowodanów w tym 18 g cukrów, 6 g błonnika, 350 mg sodu

*Źródło zdjęcia: Adobe Stock*