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 wnętrze 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