Klasyczne gazpacho

Ta tradycyjna hiszpańska zupa pełna jest aromatu oraz witamin, ponieważ wszystkie warzywa użyte do jej przyrządzenia pozostają surowe. Chłodne gazpacho z dodatkiem wiejskiego pieczywa z nasionami doskonale nadaje się na prosty obiad bądź na letnią kolację.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

500 g aromatycznych pomidorów, pokrojonych w ćwiartki
1/4 ogórka, obranego ze skórki i grubo posiekanego
1 czerwona papryka, grubo posiekana
2 ząbki czosnku
1 mała cebula, pokrojona na ćwiartki
1 kromka chleba, porwana na kawałki (ok. 30 g)
2 łyżki czerwonego octu winnego
1/2 łyżeczki soli
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
500 ml soku pomidorowego
1 łyżka przecieru pomidorowego

Jako dodatek
1 czerwona papryka
4 dymki
1/4 ogórka
2 kromki chleba, opiekane

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać wszystkie składniki w dużej misce. Wrzucać kolejne partie mieszanki do miksera i przecierać na gładką papkę. Wlać zupę do dużej miski, przykryć i wstawić na 2 godziny do lodówki.

2) Przed wyjęciem gazpacho z lodówki przygotować warzywa do podania razem z zupą. Pokroić czerwoną paprykę w drobną kostkę; pokroić dymki w cienkie plasterki, a ogórek w drobną kostkę. Pokroić grzanki w małe kostki. Wyłożyć warzywa i grzanki
na osobne półmiski.

3) Sprawdzić smak i przyprawić zupę, a następnie wlać ją chochlą do misek. Podawać od razu, z dodatkami na osobnych półmiskach.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 215 kcal, 6 g białka, 9 g tłuszczów (w tym 1,5 g NKT), 30 g węglowodanów (w tym 17 g cukrów), 5 g błonnika.

Źródło zdjęcia: Shutterstock