



Gazpacho de sfeclă cu cremă de hrean

Dificultate ușor

Timp de preparare 10 min.

Timp total 1h 40 min.

Mărime porție 4 porții

Ingrediente

Gazpacho de sfeclă

- 300 g sfeclă roșie, crudă, descojită și tăiată bucăți
- 100 g cartofi, descojiți și tăiați bucăți
- 1 lingură concentrat pastă de legume (vezi recomandare)
- 500 g apă
- 1 castravete, bucăți
- 1 - 2 cepe verzi, curățate și tăiate bucăți
- 250 g iaurt simplu
- 2 linguri zeamă de lămâie, plus pentru gust
- 100 g apă, rece
- 1 priză sare de mare, după gust
- 1 priză piper alb măcinat, după gust

Cremă de hrean

- 100 g iaurt simplu
- 1 - 2 linguri cremă de hrean
sau 1 - 2 linguri hrean, proaspăt, ras
- 1 - 1 ½ lingură cepșoară, tocată mărunt, pentru servit

Valori nutritive per 1 porție

Calorii 631 kJ / 150 kcal

Proteine 8 g

Carbohidrați 16 g

Grăsimi 4 g

Fibre 4.2 g

Preparare

Gazpacho de sfeclă

1. Puneți sfecla și cartofii în bolul de mixare, apoi mărunțiți **5 sec./viteza 8**. Curățați pereții bolului de mixare cu spatula.
2. Adăugați concentratul pastă de legume și apa, apoi, cu coșul de înăbușire pe capac, în locul paharului de măsurare, gătiți **15 min./100°C/viteza 2**. Lăsați să se răcească complet în bolul de mixare, înainte de a continua rețeta (aprox. 1 oră).
3. Adăugați castravetele, cepele verzi/șalotele, iaurtul, zeama de lămâie și apa rece, apoi mixați 1 min. - **1 min. 30 sec./viteza 7**, sau până când devine fină. Curățați pereții bolului de mixare cu spatula.
4. Asezonați după gust cu sare și piper și verificați consistența. Dacă preferați o supă mai subțire, adăugați încă 50 g apă rece, apoi **mixați 5 sec./viteza 5**.
5. Transferați gazpacho într-un castron, apoi dați la frigider pentru 15 minute pentru a se răci. Spălați și uscați bolul de mixare.

Cremă de hrean

1. Puneți iaurtul și crema de hrean în bolul de mixare, apoi amestecați **10 sec./viteza 3**. Curățați pereții bolului de mixare cu spatula, apoi amestecați **5 sec./viteza 3**.
2. Serviți gazpacho rece, cu cremă de hrean și cepșoară tocată.

Obiecte utile

frigider