



Gazpacho

Dificultate ușor

Timp de preparare 10 min.

Timp total 1h 15 min.

Mărime porție 6 porții

Ingrediente

- 1000 g roșii prunișoare, bine coapte, tăiate jumătăți
- 50 g ardei gras verde
- 40 g ceapă
- 70 g castravete, curățat parțial
- 1 cățel de usturoi
- 30 g oțet
- 1 linguriță sare
- 50 - 100 g ulei de măsline extravirgin
- 8 cuburi de gheață

Valori nutritive per 1 porție

Calorii 616 kJ / 146 kcal

Proteine 2 g

Carbohidrați 5 g

Grăsimi 13 g

Fibre 2.4 g

Preparare

1. Puneți în bol roșiile, ardeiul gras verde, ceapa, castravetele, usturoiul, oțetul, sarea, uleiul de măsline extravirgin și cuburile de gheață și tocați **30 sec./viteza 5**. Pasați apoi încă **3 min./viteza 10** și puneți la rece, în frigider, timp de minimum o oră. Serviți rece.

Obiecte utile

frigider

Recomandări & Sfaturi utile

- - Gazpacho este o supă de vară. Folosiți roșii bine coapte, proaspete pentru un gazpacho plin de savoare. Dacă nu găsiți roșii de bună calitate, puteți să le înlocuiți cu roșii din conservă, însă atunci supa nu va mai fi la fel de răcoritoare.
 - Serviți supa cu un bol mic de legume crude (câte 100 g de roșii, ardei, ceapă și castraveți, tăiate cuburi) și pâine, tăiată cubulețe, drept garnitură, pe care oaspeții le vor adăuga în supă după dorință.
 - Dacă preferați gazpacho fără a emulsiona uleiul, adăugați-l după pasarea restului de ingrediente și mai mixați **2 sec./viteza 7**. Gazpacho va avea o culoare roșie mai intensă, în loc de portocaliu.
 - Adăugați 200 g apă rece dacă vreți ca supa să fie mai puțin densă. Pentru un gazpacho mai dens, în faza 1 adăugați 150 g pâine veche, tăiată cuburi.