



Gazpacho

★★★★★ (26)

🕒 30 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

153 kcal / 1 porcję (361 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 42.47 kcal 2.12%	🥩 Białko 0.90 g 1.8%	🍞 Węglowod. 4.49 g 1.66%	🥑 Tłuszcze 2.99 g 4.27%	🌾 Błonnik 1.36 g 5.44%	GDA 2.12 %
--	-----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Pomidor - 500g
- Ogórek gruntowy - 35g (sztućka)
- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)
- Cebula dymka - 10g (½ sztuki)
- Papryczka chili - 5g (¼ sztuki)
- Limonka - 50g (½ sztuki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz biały - 1g (2 szczypty)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pomidory sparz wrzątkiem, obierz ze skórki i pokrój na kawałki. Najlepiej na sitku, aby sok skapywał do naczynia. Do soku dodaj miąższ z pomidorów.

KROK 2: Pozostałe warzywa umyj, ogórki obierz. Wszystkie pokrój w kostkę i zostaw 1/4 porcji warzyw do dekoracji. Resztę dodaj do pomidorów. Całość dopraw odrobiną chili, sokiem z limonki i oliwą z oliwek. Zmiksuj blenderem (dopraw do smaku solą i pieprzem) i wstaw do lodówki na około 2 godziny.

KROK 3: Zupę przelej do misek i udekoruj warzywami.

Chłodnik najlepiej smakuje w towarzystwie pełnoziarnistej bagietki.

Smacznego!

