

Хранене за здраве

Гаспачо /студена лятна супа/

Калории: Брой калории в порция в 250 мл. - 142{mosimage}

Продукти за 6 порции:

- 2 краставици
- 500 гр. домати
- 2 хубави зелени чушки
- 2 глави лук /по възможност червен/
- 250 мл. доматиен сок
- 200 гр. среда от стар хляб
- 3 скилидки чесън
- 1 китка магданоз
- 3 с. л. зехтин
- 1 с. л. оцет
- сол и черен пипер♦

Приготвяне:

Измийте и попарете домите във вряща вода /1-2 минути/, за да можете да обелите лесно ципите. Измийте и обелете краставиците. Нарезете ги на малки кубчета. Оставете половината от нарязаните краставици в дълбока чиния поръсени със сол, за да си пуснат водата. Накиснете средата от хляб в малко вода и я натрошете на ситно. Обелете чесъна, нарежете половината от домите, измийте магданоза. Смелете с миксер заедно с хлебните трохи и неизцедените краставици. Посолете и добавете черен пипер. Излейте сместа в дълбока купа или супиера, добавете зехтина с постоянно бъркане. След това добавете оцета, доматиения сок, 750 мл вода и разбъркайте добре. Поставете съда с Гаспачото на най-горния рафт на хладилника да се охлади поне за 2 часа. Поднесете супата в дълбоки чинии, а в отделни купички сложете на масата кубчетата от изцедени краставици, останалите домати, също нарязани на кубчета без семките, нарязаните на ситно чушки и лук. Така всеки си сервира от зеленчуците в своята купичка с Гаспачо. Евантуално може да се добавят 1-2 кубчета лед във всяка чиния.