Punainen gazpacho

Kylmässä kasviskeitossa säilyvät kasvisten raikkaus ja vitamiinit. Gazpacho on hellepäivän autuas ateria.

|  |
| --- |
| **Valmistelut: 30 minuuttia + 1 tunti jääkaapissa** **4 annosta**  |
| 1  | Pieni sipuli lohkottuna  |
| 1  | Valkosipulin kynsi silputtuna  |
| 1  | Pieni punainen tai vihreä paprika pieninä paloina |
| ½  | Kurkku kuorittuna ja paloiteltuna, ilman siemeniä |
| 2  | Kypsää tomaattia kuorittuna ja paloiteltuna, ilman siemeniä |
| 3 dl  | Kana- tai kasvislientä  |
| 2 rkl  | Sitruunamehua  |
| 1 rkl  | Kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| 2 ripausta  | Cayennenpippuria |
| Muutama pisara  | tabaskoa |
| **LISÄTÄÄN KEITTOON ENNEN TARJOAMISTA:**  |
| 1  | Pieni punainen tai vihreä paprika pieninä paloina |
| 2  | Kokonaista vihersipulia ohuina viipaleina  |
| 1  | Kypsä tomaatti kuorittuna ja paloiteltuna, ilman siemeniä |
| ½  | Kurkku kuorittuna, halkaistuna ja pieniksi paloiksi leikattuna, ilman siemeniä |
| 4 rkl  | Persiljaa tai basilikaa silputtuna |
| 1. Pane kaikki ainekset tehosekoittimeen. Sekoita 30 sekuntia. Kaada keitto kulhoon ja pane jääkaappiin ainakin tunniksi.
2. Lisää keittoon muut vihannekset ennen tarjoamista. Annostele kylmiin keittokuppeihin.
 |
| **MUUNNOS:** **Vihreä gazpacho:** **Valmista gazpacho seuraavista aineksista:**1 halkaistu valkosipulin kynsi1 iso kurkku kuorittuna (ilman siemeniä ja paloiteltuna)2 silputtua vihersipulia2 rkl persiljasilppua2 ripausta valko- tai mustapippuria 4 dl kanalientä200 g maustamatonta jogurttia 1 rkl valkoviinietikkaa.**Lisää keittoon ennen tarjoamista:** 1 pieni paloiteltu tomaatti |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa: |
| Kaloreita  | 92 |
| Rasvaa yhteensä | 4 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g  |
| Kolesterolia | 0 mg  |
| Proteiineja | 4 g  |
| Hiilihydraatteja | 10 g |
| Natriumia | 48 mg  |
| Kuituja | 3 g |
| Sokeria lisätty |  0  |