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 kynsi  1 iso kurkku kuorittuna (ilman siemeniä ja paloiteltuna)  2 silputtua vihersipulia  2 rkl persiljasilppua  2 ripausta valko- tai mustapippuria  4 dl kanalientä  200 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 |