Kylmä tomaattikeitto

Kylmä tomaattikeitto vilvoittaa ihanasti paahtavalla helteellä.

|  |  |
| --- | --- |
| **Valmistelut: 15 minuuttia + 2 tuntia jääkaapissa**  **Kypsyminen: 20 minuuttia**  **4 annosta** | |
| 1 ½ rkl | Kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| 1 | Sipuli silputtuna |
| 1 | Porkkana raastettuna |
| 3 **( noin 700 g)** | Isoa kypsää tomaattia kuorittuna ja pienittynä, ilman siemeniä |
| 2 dl | Kana- tai kasvislientä |
| 2 rkl | Tuoretta basilikaa silputtuna |
| 2 dl | Maustamatonta jogurttia |
| 1 tl | Sitruunamehua |
| 2 ripausta vastajauhettua | Mustapippuria |
| 1. Kuumenna öljy isossa kattilassa pienellä liekillä. Lisää sipulisilppu ja porkkanaraaste ja kuullota pehmeiksi ilman kantta **( 5-8 minuuttia).** 2. Lisää tomaatit, liemi ja basilika. Kuumenna. Anna kiehua hiljalleen 10 minuuttia ilman kantta silloin tällöin sekoittaen. 3. Soseuta keitto hyvin tehosekoittimessa. Kaada kulhoon. Sekoita samalla ja lisää jogurtti, sitruunamehu ja mustapippuri. 4. Peitä kulho ja pane jääkaappiin ainakin 2 tunniksi. | |
| **VINKKI:**  Kun tarjoat kylmiä keittoja **(varsinkin hyytelöityjä),** pane keittokupit tai syvät lautaset muutamaksi minuutiksi pakastimeen kylmenemään. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Yhdessä annoksessa: | |
| Kaloreita | 127 |
| Rasvaa yhteensä | 7 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 1 g |
| Kolesterolia | 4 mg |
| Proteiineja | 5 g |
| Hiilihydraatteja | 11 g |
| Natriumia | 78 mg |
| Kuituja | 2 g |
| Sokeria lisätty | 0 |