Pau | al xup-xup



SOPES I CREMES · VEGÀ

Gaspatxo

4 racions · 569 kcal

Ingredients

- **1kg** de tomàquets pera
- **1** pebrot verd sencer
- **1** cogombre mitjà
- L'equivalent a 1/2 ceba petita marinada amb soja (mínim 12 hores)
- **3** alls confitats (mirar recepte en el meu perfil)
- **1 tassa** de cafè d'oli d'oliva verge extra (opcional: un terç amb l'oli dels alls confitats)
- **1/3** de tassa de cafè de vinagre d'arròs per a sushi
- **2** pessics de sal

PER RACIÓ

Proteïnes	3,4 g
Greixos	57 g
Hidrats	17 g
Fibra	4,4 g

Elaboració

1. Posem a la liquadora els tomàquets, el pebrot, el cogombre, la ceba marinada amb soja i els alls confitats. Ho triturem tot bé fins a obtenir una barreja el més fina possible.
2. A continuació, ho passem per un colador, pressionant bé per extreure tot el líquid i aconseguir un gaspatxo ben fi.
3. Netegem la liquadora i hi tornem a posar el gaspatxo colat. Hi afegim una tassa de cafè plena d'un bon oli d'oliva verge extra, aproximadament un terç de tassa de vinagre d'arròs i un parell de pessics de sal.
4. Ho tornem a triturar fins que l'oli quedi completament emulsionat i el gaspatxo tingui una textura homogènia i cremosa.
5. El deixem refredar bé a la nevera abans de servir.

RECOMANACIONS

Ja se sap que la temporada de tomàquet ja s'ha acabat, però sempre es pot utilitzar un bon tomàquet en conserva fet per un mateix o com els de @_canmaso, o guardar la recepta per l'estiu vinent.

Fet amb CookNest