

Gaspacho de tomates

Entrée



Note : 1

Portions :8 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :120 min

Calories par portion : 325.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 9.506

Les ingrédients

- 20.0 cl Huile d'Olive
- 100.0 cl Eau
- 10.0 cl vinaigre balsamique
- 150.0 gr Pain
- 1.5 kg Tomate
- 1.0 p Poivre
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Paëlla (Epices)
- 1.0 u Oignon
- 1.0 u Bouillon cube poule
- 1.0 u Poivron rouge
- 3.0 u gousse ail
- 1.0 u Concombre

La soupe de l'été

Préparation des légumes

Enlever le pédoncule des tomates et incisez les en croix.

Ebouillantez-les 30 secondes, égouttez, pelez, et épépinez-les.

Pelez et hachez grossièrement l'oignon, les gousses d'ail, le concombre, et le poivron rouge.

Préparation du Gaspacho

Imprégnez la mie de pain de vinaigre balsamique.

Mixez-la avec les tomates, le poivron rouge, le concombre, l'oignon, le piment doux et l'ail dans un blender.

Versez peu à peu le bouillon de poule froid jusqu'à ce que le gaspacho ait une consistance moelleuse.

Mélanger avec l'huile d'olive.
Salez, poivrez à votre convenance

Repos

Réservez 2h au frigo.

Présentation

Parsemez de basilic ciselé

Dégustez bien froid.