



Gaspatxo

↓ DESCARREGA'T LA RECEPТА



INGREDIENTS (4 persones)

- 40g de ceba (½ ceba petita)
- 100g de cogombre (½ cogombre)
- 2 ous
- 100g de pa (8 llesques de pa)
- 1 cullerada de vinagre de vi
- 150g de pebrot vermell (½ pebrot)
- 700g de tomàquet pera (6 tomàquets)
- 100g de pernil curat
- 6 cullerades d'oli d'oliva verge

AFEGIR INGREDIENTS



Informació nutricional per ració

Energia	328,4 Kcal
Hidrats de Carboni	20,9 g
dels quals sucres	9,6 g
Proteïnes	14,6 g
Greixos	20,6 g
dels quals saturats	3,5 g
dels quals monoinsaturats	13,1 g
dels quals poliinsaturats	2,3 g
Fibra dietètica	3,8 g

Has de tenir a casa :

oli d'oliva verge, vinagre de vi o de sidra i sal. Opcional: all.



Elaboració

- Posar una cassola amb aigua a bullir per escaldar els tomàquets i preparar un bol amb aigua freda.
- Posar en un altre recipient mig all sense pell, si es desitja, mitja ceba pelada tallada a trossos grans, mig pebrot vermell sense llavors i tallat a trossos grans, mig cogombre pelat, quatre llesques de pa, una cullerada de vinagre, sis cullerades d'oli d'oliva verge i un polsim de sal.
- Posar els tomàquets 40 segons en l'aigua bullint i, després, passar-los al bol d'aigua freda. Un cop freds, pelar els tomàquets i afegir-los a la barreja del gaspatxo. Deixar reposar tot a la nevera amb uns deu glaçons.
- Aprofitar l'aigua calenta de la cassola per a fer dos ous durs. Han de bullir 10 minuts.
- Tallar la resta del pa a daus i torrar-lo al fom.
- Triturar el gaspatxo afegint aigua si es desitja que quedi més líquid, i servir amb els crostons, l'ou dur i el pemil picat.

Característiques nutricionals:

El gaspatxo és una molt bona manera d'aportar aigua, vitamines, minerals, antioxidants i molta fibra.

El nostre consell:

Podem afegir glaçons per a que refredi més ràpidament la barreja i per afegir líquid.

