



GAZPACHO ESTIVO

PER 4 PERSONE

Ca. 1 litro

1 cetriolo (ca. 400 g)
 300 g di peperoni rossi
 300 g di pomodori
 1 spicchio d'aglio
 2 c. di olio d'oliva
 1½ c.no di sale
 1 pizzico di pepe
 1 limone

4 cetrioli snack
 250 g di lamponi
 1 c.no di olio d'oliva
 1 pizzico di pepe

ECCO COME SI FA

1. Zuppa: sbucciate il cetriolo, eliminate i semi del cetriolo e dei peperoni. Trasferite tutte le verdure tagliate a pezzi nel bicchiere del frullatore a immersione. Sbucciate l'aglio, unitevi l'olio, il sale, il pepe e un 1 cucchiaino di succo di limone, quindi frullate il tutto. Versate la zuppa in una ciotola, copritela e lasciatela raffreddare in frigorifero per ca. 1 ora.

2. Impiattate: mescolate bene il gazpacho, conditelo, guarnitelo con i cetrioli snack tagliati a fettine e i lamponi, aggiungete un filo d'olio e un pizzico di pepe.

Suggerimento: guarnite con un po' di aneto.

Si può preparare in anticipo: preparate il gazpacho il giorno prima, copritelo e conservatelo in frigorifero.

Servite con: bruschetta

Preparazione: : ca. 15 min.

Raffreddare: ca. 1 ora

Valore nutritivo: Porzione (1/4):
 155 kcal / grassi 9 g / carboidrati 13 g
 / proteine 3

vegano, senza lattosio, senza glutine

Lista della spesa

Trovi questi ingredienti
 nei Coop Pronto



In collaborazione con

Betty Bossi