

Υλικά για 4 - 6 μερίδες

- 900γρ. ντομάτες, αποφλοιωμένες, χωρίς τα σπόρια τους κομμένες σε μεγάλους κύβους
- 1 πράσινη πιπεριά ψιλοκομμένη
- 1 αγγούρι ψιλοκομμένο
- 1/2 φλυτζάνι χυμό ντομάτας
- 2 λιωμένες σκελίδες σκόρδο
- Λίγες σταγόνες σάλτσα Tabasco
- 1 κουταλιά Canderel
- 2 φέτες άσπρο ψωμί ψίχα
- 1 μεγάλο ματσάκι φρέσκο βασιλικό χοντροκομμένο
- Λίγα παγάκια
- Αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι



Καλοκαιρινό Gazpacho



1. Βάψτε τις ντομάτες, τις πιπεριές και το αγγούρι σε ένα μεγάλο μπολ.
2. Ρίξτε τον χυμό ντομάτας, το σκόρδο, το Tabasco, το Canderel και το ψωμί σε ένα μπλέντερ και χτυπήστε τα μέχρι να γίνουν ένα ομοιόμορφο μίγμα.
3. Προσθέστε το μίγμα στο μπολ με τις ντομάτες, την πιπεριά και το αγγούρι και τοποθετήστε το στο ψυγείο για τουλάχιστον 1 ώρα.
4. Στη συνέχεια, προσθέστε το βασιλικό και τα παγάκια και σερβίρετε με μπόλικο ψημένο ψωμί.

Δεν πρέπει να καταψύχεται

Διατροφικές πληροφορίες ανά μερίδα

102 kcal
 Πρωτεΐνες 4 γρ.
 Λιπαρά 1 γρ.
 Υδατάνθρακες 20 γρ.
 Φυτ. Ίνες 4 γρ.