

Osvežavajući gaspačo

Sastojci

- 2 Paradajz
- 0.5 Crveni luk
- 1 Slatka paprika
- 1 Krastavac
- 1 Čen belog luka
- 1 Jaje
- 0.5 kaf. Kašičica Začin C
- 2 kaf. Kašičica Maslinovo ulje
- 50 g Krutoni
- 300 ml Voda
- 2 g C mleveni crni biber kesica 10g
- 1 grančica Sveži peršun
- 2 kriške Hleb

Uputstvo

1. Uklonite korice sa kriški hleba i potopite u vodu. Ostavite u činiji da odstoji. Najbolje koristiti bajat hleb, a od korica napravite prezle.
2. Povrće isecite na komade i stavite u blender. Dodajte maslinovo ulje i hleb koji ste prethodno potopili. Hleb će vašem gaspaču dati teksturu i gustinu.
3. Dodajte malo maslinovog ulja u blender i začinite C biberom i peršunom. Dodajte vode ukoliko je potrebno da bi se sastojci lepo umutili.
4. Dobijenu smesu prespite u činiju. Ostavite gaspačo u frižider da se ohladi.
5. Za to vreme skuvajte jaja, pa ih oljuštite, isecite i dodajte u ohlađeni gaspačo.
6. Dodajte krutone. Poslužite i uživajte!

Prehrana

Ugljeni hidrati	47.4 g
Energija	349.91 kcal
Masti	13.29 g
Belančevina	11.93 g

45 Min

2 porcije