



Gaspacho

Categoria: Premier plats **Tempo di preparazione:** 30 minutes **Difficoltà:** facile 🕒

Ingredienti per 4 personnes

- 600 g de tomates mûres hachées
- 100 g de poivrons rouges (+ 1/2 petit poivron haché pour garnir)
- 50 g de poivrons verts (+ 1/2 petit poivron haché pour garnir)
- 60 g de concombres (+ 1/2 petit concombre haché pour garnir)
- 60 g d'oignon rouge
- 150 g de chapelure rassis
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 gousse d'ail
- sel
- poivre
- 2 tranches de pain

Chef : Viviana Marrocoli

Rien n'évoque plus l'été que le gaspacho : lorsque les tomates sont mûres et que la température est étouffante, rafraîchissez-vous avec tous les nutriments et les bienfaits de cette soupe fraîche.

Préparation

Tout d'abord, ramollissez le pain avec environ 1 verre d'eau et le vinaigre.

Lavez tous les légumes, hachez-les grossièrement et placez-les dans un mixeur avec du sel, du poivre, de l'huile et de l'ail.

Mixez le tout jusqu'à obtenir une purée crémeuse.

Pressez bien la chapelure.

Ajoutez-la au mixeur et mixez à nouveau pour hacher le tout.

Tamisez le mélange en appuyant dessus pour extraire tout le liquide !

Placez le gaspacho au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

Coupez les tranches de pain en cubes et faites-les revenir dans une poêle avec un filet d'huile, 1 minute de chaque côté, pour obtenir des croûtons dorés.

Servez votre gaspacho froid sorti du réfrigérateur avec des croûtons et une pincée de poivre, et une petite feuille de salade ou du basilic pour garnir, si vous le souhaitez.

Le **chef Viviana Marrocoli** vous dit bon appétit !

