

MENÚ 7

dinar

Temps d'elaboració: 25 min.

Cost aproximat: 4,85 euros /
2 persones

Plats:

Gaspatxo

Peix de costa enfilat
amb patates fregides

Gelat de nata i maduixa

Gaspatxo

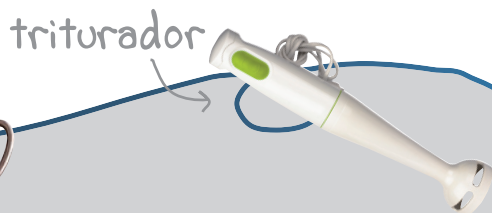
Ingredients per a 2 persones

- 3 tomàquets madurs (400 g)
- 1 pebrot verd petit (80 g)
- 1 cogombre petit (80 g)
- 1 gra d'all
- 50g de pa sec
- 1 cullerada sopera d'oli d'oliva (10 g)
- 1 culleradeta de vinagre (4 g)
- 2 gots plens d'aigua freda
- sal

Per a la guarnició:

- 1 tomàquet madur (150 g)
- 1 cogombre mitjà (100 g)
- 4 cullerades soperes de crostonets de pa torrat (30 g, se'n pot comprar una bosseta)

Estris necessaris



Gaspatxo

Elaboració

- 1 Netegeu bé tots els ingredients.
- 2 Peleu el cogombre i l'all i talleu-los conjuntament amb el tomàquet, el pebrot i el pa sec sense la crosta.
- 3 Poseu tots els ingredients en una olla amb dos gots d'aigua freda i tritureu-ho fins que quedi una sopa fina.
- 4 Rectifiqueu d'oli, de vinagre i de sal.
- 5 Per a la guarnició, talleu el tomàquet i el cogombre a daus petits i afegiu també els crostonets de pa torrat, millor si ho feu en un platet a part.

!!! Idees

Presentació: Serviu el gaspatxo en un plat, ben fred amb els daus de tomàquet i cogombre per sobre. Els trossets de pa torrat els podeu presentar en un bol o en un plat de postres.

Consell pràctic: El pa torrat es posa a part i a taula per a què conservi les seves propietats i no es remulli massa.

Consell dietètic: La millor manera de refrescar-se i consumir verdura alhora és aquesta sopa freda: una gran font de vitamines i fibra!

