

Gaspatxo de síndria i tomàquet



15'

Nevera

Ingredients per a 2 persones

1 tall de síndria sense llavors d'uns 500 g

1 tomàquet

Oli d'oliva

Sal

Daus de formatge feta

Menta fresca



Estris necessaris



Nevera



Batedora



Recipient per triturar



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Bol

Elaboració

- 1 Renteu el tomàquet, peleu-lo i tal·leu-lo per la meitat, i poseu-lo en un recipient per triturar.
- 2 Peleu i tal·leu la síndria a trossos i afegiu-la al tomàquet.
- 3 Tritureu-ho tot amb la batedora fins a obtenir un líquid homogeni.
- 4 Afegiu-hi l'oli i la sal i torneu-ho a batre.
- 5 Refredeu el gaspatxo a la nevera.
- 6 Retireu-lo de la nevera just abans de consumir i amb una cullera barregeu-lo per unificar l'aigua i la polpa.
- 7 Poseu-lo en bols individuals i afegiu-hi uns daus de formatge feta i unes fulles de menta.

Sabies que...

L'elevat contingut en aigua de la síndria la converteix en una fruita ideal per hidratar-se.

IDEES

Podeu posar-hi altres fruites que tingueu: meló, poma, maduixes...

