



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **25 perc**



Elkészítés:



Répási Eszter



ZÖLD GAZPACHO

A gazpacho egy gyorsan elkészíthető, frissítő, hőközlés nélküli leves. Mivel a zöldségeket nem főzzük meg, a bennük található hőérzékeny (tehát hő hatására lebomló) vitamintartalmuk nem csökken az ételkészítés során.

HOZZÁVALÓK

100 g zöldpaprika
250 g sárga és piros
kocktélparadicsom
vegyesen
100 g kígyóuborka

150 g avokádó
1 szál újhagyma
3 gerezd fokhagyma
100 ml kefir
ízlés szerint só

(zöldfűszerekkel
helyettesíthető)
ízlés szerint Bors
ízlés szerint
petrezselyem
ízlés szerint limelé ízlés

szerint
350 ml hideg víz

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

- 1 A zöldségeket megmossuk, és amelyiket szükséges meg is hámozzuk (avokádó, uborka, fokhagyma).
- 2 Felaprítjuk (nem fontos nagyon apróra, a lényeg, hogy a turmixgép könnyen tudja turmixolni).
- 3 Mindent beleteszünk a turmixgépbe.
- 4 Összeturmixoljuk.
- 5 Tálalás előtt kb fél órára a hűtőbe tesszük, hogy az ízek összeérjenek.
- 6 Tálaláskor az újhagyma zöldjével megszórva díszíthetjük.



**Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!**



auchan