Gazpacho z kaszą jaglaną (bez mleka, jajek)

Gazpacho to tradycyjny hiszpański odpowiednik naszego chłodnika, który jadany jest w letnie, upalne dni. Nasza wersja różni się nieco od tej hiszpańskiej, gdyż dodaliśmy do niej kaszę jaglaną zamiast chleba i nie dodaliśmy ogórka oraz octu. Można oczywiście zmieniać lub dodawać ulubione składniki. Nasze gazpacho z kaszą jaglaną zadowoli szczególnie poszukiwaczy nowych smaków oraz amatorów pomidorów i papryki.

Składniki:

- 1 kg świeżych pomidorów
- 1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 duże jabłko
- 1/2 średniej papryki (czerwonej lub zielonej)
- 1/2 średniej cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- kilka gałązek natki pietruszki
- sól ziołowa, himalajska lub morska

Przygotowanie gazpacho z kaszą jaglaną:

Wszystkie składniki umieścić w blenderze i zmiksować. (Jeśli mamy blender o słabej mocy, to pomidory i jabłka można obrać ze skórki.) Podawać najlepiej po schłodzeniu.

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także przepisy na inne zupy:

- Zupa – krem z kalafiora
- Zupa ogórkowa z batatami
- Zupa jarzynowa z jarmużem
- Zupa krem z białych szparagów
- Lekka zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą
- Zupa z cukinii z grzankami
- Żółta zupa z pieczonych warzyw
- Zupa z soczewicy i warzyw z quinoa
- Krupnik z kaszą jaglaną
- Bezmleczny chłodnik litewski



Gazpacho z kaszą jaglaną