



Gazpacho

2 PERSONEN - voorgerecht

⌚ 15 + 120 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de gazpacho

- 🍅 500 g pruimtomaten
- 🍅 ½ rode paprika
- 🍅 ½ groene paprika
- 🍅 ½ komkommer
- 🍅 1 sjalot
- 🍅 2 teentjes knoflook
- 🍅 8 blaadjes verse basilicum
- 🍅 3 el olijfolie
- 🍅 2 el rode wijnazijn
- 🍅 1 tl zout
- 🍅 peper naar smaak

voor de garnering

- 🍅 ½ rode paprika
- 🍅 ½ groene paprika
- 🍅 stukje komkommer
- 🍅 1 stengel bosui
- 🍅 10 blaadjes verse basilicum
- 🍅 1 el krulpeterselie
- 🍅 1 el hennepzaad
- 🍅 olijfolie

MATERIAAL: keukenmachine of blender

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd voor de soep de tomaten, halve paprika's en komkommer in blokjes.
2. Snipper de sjalot en snij de knoflook en basilicum fijn.
3. Doe alles samen met de olijfolie, rode wijnazijn, zout en peper in een kom en meng goed door elkaar.
4. Laat een half uur staan, zodat de smaken kunnen intrekken.
5. Schep alles uit de kom over in een keukenmachine of blender.
6. Meng alles tot een gladde soep.
7. Schenk over in een pan of grote kom en zet de gazpacho en dek deze af met folie of een deksel.
8. Zet de gazpacho 2 uur in de koelkast, zodat de smaken goed kunnen mengen en de soep nog kouder wordt.
9. Snijd voor het opdienen de andere paprika helften en komkommer in hele kleine blokjes, de bosui in plakjes en de basilicum en peterselie fijn.
10. Schenk de gazpacho in 2 glazen of kommen en breng op smaak met peper en zout.
11. Garneer met de gesneden groenten, hennepzaad en olijfolie.

BRON: lowcarbchef.nl

