



Gazpacho

veganský

Snadné

Pro 4 osoby

☆☆☆☆☆

Ingredience

600 g zralých rajčat
1 okurka
3 červené papriky
3 stroužky česneku
1/2 cibule
100 ml olivového oleje
3 lžíce octa
4 lžíce loupaných konopných
semínek
sůl

Jak na to?

1. Rajčata nařezáte do kříže a vložíte na 2 minuty do vroucí vody. Potom je vyjměte, oloupejte a pokrájejte nadrobno. Okurku oloupejte a nakrájejte na silnější kousky. Z paprik odstraňte semínka a nakrájejte na větší kousky. Oloupejte a nakrájejte cibuli a česnek.
2. Všechnu zeleninu mixujte na hladké, jemné pyré a přitom tenkým pramínkem přilévejte olivový olej.
3. Polévku dochuťte solí a octem a dejte do ledničky vychladit.
4. Každou porci posypejte loupaným konopným semínkem.