

Entradas Sopas Frias

Gaspacho de Pêssego

15 min. Fácil Moderado 4 doses

Ingredientes

10 pêssegos (maduros)
1,5 pimentos vermelhos (pequeno)
1 pepino (pequeno)
1 cebola (média)
2 fatias de pão alentejano a gosto
1 dl de vinagre de cereja (xerez)
1/5 dl de azeite

Informação nutricional

Energia	161,8 kcal	8%*
Proteínas	3,5 g	7%*
Lípidos	6,4 g	9%*
Hidratos de Carbono	21,3 g	8%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Descasca e corta o pêssego em cubos, a cebola, o pimento e o pepino em rodelas, este último depois de descascado e limpo de sementes.
2. Junta o pão, o vinagre de xerez, o sal, o azeite.
3. Deixa tudo a marinar durante 12 horas.
4. Tritura o gaspacho no copo misturador e rectifica os temperos.
5. Passa por um passador de rede. Serve bem frio.