GAZPACHO DE CALABACÍN

5 raciones **20 min** **Fácil** **Otoño · Primavera · Verano**

Sopas frias · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
108 kcal	**3 g**
Grasas	**Carbohidratos**
8 g	**7 g**
Fibra	**Sal**
1 g	**1 g**

Ingredientes

- 600 g de calabacín
- 250 g de pepino
- 200 g de yogur natural sin azúcar
- 100 g de agua fría
- 80 g de pimiento verde
- 40 g de cebolla
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 15 g de vinagre de manzana o de Jerez
- 10 g de albahaca o hierbabuena fresca, opcional
- 5 g de sal
- 3 g de ajo —aproximadamente medio diente—
- 1 g de pimienta negra molida, opcional
- Elaboración paso a paso

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. 600 g de calabacín
2. 250 g de pepino
3. 200 g de yogur natural sin azúcar
4. 100 g de agua fría
5. 80 g de pimiento verde
6. 40 g de cebolla
7. 30 g de aceite de oliva virgen extra
8. 15 g de vinagre de manzana o de Jerez
9. 10 g de albahaca o hierbabuena fresca, opcional
10. 5 g de sal
11. 3 g de ajo —aproximadamente medio diente—
12. 1 g de pimienta negra molida, opcional

THERMOMIX

1. Preparar el calabacín.
2. Lava bien el calabacín, retira los extremos y córtalo en trozos. Puedes conservar la piel para aportar color y fibra.
3. Preparar el resto de las verduras.

4 Lava el pepino y el pimiento verde. Pela el pepino parcialmente, retira las semillas del pimiento y pela la cebolla y el ajo.

5 Trocear los ingredientes.

6 Corta el pepino, el pimiento y la cebolla en trozos medianos para facilitar el triturado.

7 Triturar las verduras.

8 Coloca en el vaso de la batidora el calabacín, el pepino, el pimiento verde, la cebolla y el ajo. Tritura hasta obtener una mezcla uniforme.

9 Añadir el yogur.

10 Incorpora el yogur natural y vuelve a triturar hasta conseguir una textura cremosa.

11 Aliñar.

12 Añade el vinagre, la sal, la pimienta y las hojas de albahaca o hierbabuena.

13 Emulsionar con el aceite.

14 Incorpora el aceite de oliva poco a poco mientras continúas triturando.

15 Ajustar la textura.

16 Añade el agua fría gradualmente hasta obtener la consistencia deseada. Puede necesitar menos cantidad si el calabacín y el pepino contienen mucha agua.

17 Enfriar.

18 Guarda el gazpacho tapado en el frigorífico durante al menos 1 hora.

19 Servir.

20 Remueve antes de servir y reparte bien frío. Puedes decorarlo con pequeños dados de calabacín, pepino, hojas frescas o unas gotas de aceite de oliva.

Consejos

- Conserva la piel del calabacín bien lavado para conseguir un color verde más intenso y aprovechar mejor su fibra.
- Incorpora el agua fría poco a poco, ya que el calabacín y el pepino pueden aportar suficiente líquido.
- Añade el aceite de oliva lentamente mientras trituras para obtener una textura más cremosa y emulsionada.
- Utiliza albahaca para un sabor más aromático o hierbabuena para un acabado especialmente fresco.
- Deja reposar el gazpacho tapado en el frigorífico durante al menos una hora antes de servirlo.
- Si prefieres una textura muy fina, prolonga el triturado hasta que la mezcla quede completamente homogénea.