GAZPACHO DE CALABACÍN Y MANZANA

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

Sopas frias · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
122 kcal	**3 g**
Grasas	**Carbohidratos**
6 g	**14 g**
Fibra	**Sal**
2 g	**0.9 g**

Ingredientes

- 600 g de calabacín
- 300 g de manzana verde
- 200 g de pepino
- 150 g de yogur natural sin azúcar
- 100 g de agua muy fría
- 40 g de cebolla
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 15 g de vinagre de manzana
- 10 g de zumo de limón
- 5 g de sal
- 3 g de ajo —aproximadamente medio diente—
- 1 g de pimienta negra molida, opcional

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Preparar el calabacín.
2. Lava el calabacín, retira los extremos y córtalo en trozos. Puedes conservar la piel para aportar color y fibra.
3. Preparar la manzana.
4. Lava y pela la manzana si lo deseas. Retira el corazón y las semillas, y córtala en trozos. Mézclala con el zumo de limón para evitar que se oxide.
5. Preparar el resto de los ingredientes.
6. Lava el pepino, pélalo parcialmente y córtalo en trozos. Pela la cebolla y el ajo.
7. Triturar.
8. Coloca en el vaso de la batidora el calabacín, la manzana, el pepino, la cebolla y el ajo. Tritura hasta obtener una mezcla homogénea.
9. Añadir el yogur.
10. Incorpora el yogur natural, el vinagre, la sal y la pimienta negra. Tritura nuevamente.
11. Ajustar la textura.
12. Añade el agua fría poco a poco y continúa triturando hasta obtener la consistencia deseada.
13. Emulsionar.
14. Incorpora el aceite de oliva lentamente mientras continúas triturando, hasta conseguir una textura cremosa.
15. Enfriar.

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

17 Servir.

18 Remueve antes de servir y distribuye bien frío. Puedes decorarlo con pequeños dados de manzana, pepino o calabacín.

THERMOMIX

1 Lava el calabacín y el pepino. Retira los extremos del calabacín y pela parcialmente el pepino.

2 Pela la manzana si lo deseas, retira el corazón y córtala en cuartos.

3 Introduce en el vaso:

4 600 g de calabacín

5 300 g de manzana

6 200 g de pepino

7 40 g de cebolla

8 3 g de ajo

9 10 g de zumo de limón

10 Tritura durante 1 minuto, velocidad progresiva 5-10.

11 Añade:

12 150 g de yogur natural

13 100 g de agua fría

14 15 g de vinagre de manzana

15 5 g de sal

16 1 g de pimienta negra

17 Tritura durante 1 minuto, velocidad 10.

18 Programa 1 minuto, velocidad 5. Vierte lentamente los 30 g de aceite de oliva sobre la tapa, alrededor del cubilete, para que caiga poco a poco y emulsione.

19 Comprueba la textura. Si queda demasiado espeso, añade entre 20 y 50 g de agua fría y mezcla 15 segundos, velocidad 5.

20 Reserva en el frigorífico durante al menos 1 hora y sirve bien frío.

Consejos

- Conserva la piel del calabacín bien lavado para conseguir un color más intenso y aprovechar mejor su fibra.
- Mezcla la manzana cortada con el zumo de limón para reducir su oxidación antes de triturarla.
- Incorpora el agua fría poco a poco, ya que la cantidad necesaria puede variar según el contenido de agua del calabacín, la manzana y el pepino.
- Añade el aceite de oliva lentamente mientras trituras para obtener una textura más cremosa y emulsionada.
- Deja reposar el gazpacho tapado en el frigorífico durante al menos una hora para servirlo bien frío.
- Decora cada ración con pequeños dados de manzana, pepino o calabacín justo antes de llevarla a la mesa.