

# SALMOREJO BAJO EN CALORIAS

6 raciones

20 min

Muy fácil

Primavera · Verano

Primeros platos · Sopas frías · Vegetarianas · Verdura



## Información nutricional

Valores por ración

Energía

**167 kcal**

Grasas

**11 g**

Fibra

**3 g**

Proteínas

**7 g**

Carbohidratos

**11 g**

Sal

**2.1 g**

## Ingredientes

- 1000 g de tomate maduro
- 200 g de manzana
- 100 g de pepino
- 50 g de aceite de oliva
- 50 g de pimiento verde
- 50 g de cebolla
- 50 g de tomate
- 30 g de vinagre de Jerez
- 10 g de sal
- 1 diente de ajo

**Para decorar:**

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Lava los tomates, retira el pedúnculo y corta en cuartos. Colocalo en un cuenco para triturar
- 2** Añade el diente de ajo pelado.
- 3** Lava la manzana, quita el corazón, trocea y añade al vaso.
- 4** Agrega sal, el vinagre y el aceite; tritura hasta textura fina y homogénea.
- 5** Pica muy fino el tomate, el pimiento, la cebolla y el pepino y decora por encima.
- 6** Opcional: para beber, añade agua fría al gusto.

## THERMOMIX

- 1** Lava los tomates y retira el pedúnculo.
- 2** Coloca el tomate maduro en el vaso a trozos.
- 3** Añade el diente de ajo pelado.
- 4** Lava la manzana, quita el corazón y añade al vaso.
- 5** Añade sal y el vinagre. **30 seg / vel 5**
- 6** Tritura hasta conseguir una crema fina. **3 min / vel 10**
- 7** Añade el aceite y emulsiona. **2 seg / vel 7**
- 8** Puede colarse con el cestillo.
- 9** Pica muy fino el tomate, el pimiento, la cebolla y el pepino y decora por encima.

**10** Opcional: para beber, añade agua fría al gusto.

---

## Consejos

- Enfría bien el salmorejo antes de servir: la textura gana cuerpo y el sabor se redondea.
- Si lo prefieres más fino, tritura un poco más y pásalo por un colador (en Thermomix, puedes ayudarte del cestillo).
- Para una versión “bebible”, añade agua fría poco a poco hasta el punto que te guste (tal como indica la receta).
- Ajusta el punto de vinagre de Jerez al final: empieza corto y corrige tras probar.
- Pica la guarnición muy pequeña y uniforme: mejora la sensación en boca y queda más “gourmet” al servir.