SOPA FRÍA DE MELÓN Y AGUACATE

5 raciones **15 min** **Fácil** **Otoño · Primavera · Verano**

Sopas frias · Vegetarianas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
200 kcal	**4 g**
Grasas	**Carbohidratos**
13 g	**19 g**
Fibra	**Sal**
3 g	**0.9 g**

Ingredientes

- 700 g de melón limpio, sin piel ni semillas
- 250 g de aguacate limpio, sin piel ni hueso
- 200 g de pepino
- 150 g de yogur natural sin azúcar
- 100 g de agua muy fría
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 20 g de zumo de limón o lima
- 10 g de hojas de hierbabuena o menta
- 5 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida, opcional

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Preparar el melón.
2. Retira la piel y las semillas del melón. Pesa la pulpa y córtala en trozos medianos.
3. Preparar las verduras.
4. Lava los tomates, el pepino y el pimiento. Retira el tallo y las semillas del pimiento. Pela la cebolla y el ajo.
5. Trocear los ingredientes.
6. Corta el tomate, el pepino, el pimiento y la cebolla en trozos para facilitar el triturado.
7. Triturar.
8. Coloca en el vaso de la batidora el melón, el tomate, el pepino, el pimiento, la cebolla y el ajo. Tritura durante varios minutos hasta obtener una mezcla homogénea.
9. Aliñar.
10. Añade el vinagre, la sal y la pimienta negra. Vuelve a triturar.
11. Emulsionar con el aceite.
12. Incorpora el aceite de oliva poco a poco mientras continúas triturando, hasta que el gazpacho quede cremoso.
13. Ajustar la textura.
14. Si queda demasiado espeso, añade una pequeña cantidad de agua fría. Si el melón es muy jugoso, probablemente no será necesario.
15. Enfriar.
16. Guarda el gazpacho tapado en el frigorífico durante al menos 1 hora.

17 Servir.

18 Remueve antes de servir y reparte bien frío. Puedes decorarlo con pequeños dados de melón, pepino o unas gotas de aceite de oliva.

THERMOMIX

1 Retira la piel y las semillas del melón. Pela el aguacate y elimina el hueso. Lava y pela parcialmente el pepino.

2 Introduce en el vaso:

3 700 g de melón

4 250 g de aguacate

5 200 g de pepino

6 150 g de yogur natural

7 20 g de zumo de limón o lima

8 10 g de hierbabuena

9 5 g de sal

10 1 g de pimienta negra

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

12 Añade 100 g de agua muy fría y mezcla durante 30 segundos, velocidad 7.

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

14 Comprueba la textura. Si queda demasiado espesa, añade entre 20 y 50 g más de agua fría.

15 Mezcla durante 15 segundos, velocidad 5.

16 Reserva en el frigorífico durante al menos 1 hora y sirve bien fría.

Consejos

- Utiliza un melón maduro y aromático para conseguir un sabor más intenso y una textura agradable.
- Escoge un aguacate maduro, pero firme y sin zonas oscuras, para que la crema quede suave y uniforme.
- Pela completamente el pepino si prefieres un sabor más delicado o déjale una parte de la piel para potenciar su color.
- Añade el agua muy fría poco a poco hasta alcanzar la consistencia que más te guste.
- Utiliza zumo de limón para un resultado suave o zumo de lima para aportar un toque cítrico más marcado.
- Puedes escoger hierbabuena para un aroma dulce y refrescante o menta para obtener un sabor algo más intenso.
- Incorpora el aceite lentamente durante el triturado para conseguir una emulsión más cremosa.
- Deja reposar la sopa tapada en el frigorífico durante al menos una hora antes de servirla.
- Remueve o tritura brevemente la crema antes de repartirla si se ha separado ligeramente durante el reposo.

- Para una presentación cuidada, reserva una pequeña parte del melón, el aguacate o la hierbabuena incluidos en la receta.