

Sopa Fría de Calabacín

Esta sopa fría es tipo gazpacho, muy refrescante y diurética. Ideal para dar salida a todos los calabacines que produce el huerto y una forma diferente de consumirlos. Si quieres mantener al máximo sus vitaminas, no los peles y la sopa adquirirá un bonito tono jaspeado como la mía.

INGREDIENTES:

- ½ Kg Calabacín
- 300g Pepino
- 50g Cebolla
- 50g Pimiento verde
- 1 Ajo
- 1-3 Cucharadas Vinagre de manzana
- 1 Ramita albahaca (sólo hojas)
- 2 Cucharadas Aceite de oliva
- 250-300ml Agua
- C/s Sal

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Lavar el calabacín, cortar en trozos y cocinar 5 minutos en el microondas, tapado a máxima potencia o al vapor (debe quedar al dente, es solamente para poderlo triturar mejor)
2. Cortar en trocitos, pepino, cebolla, pimiento, ajo y triturar junto con la albahaca, aceite, vinagre, sal y calabacín (reserva unos trocitos de pepino y pimiento para la decoración).
3. Pasar por un chino para una textura más fina y añade agua para una consistencia más ligera.
4. Rectificar el sazonamiento.
5. Servir frío, en cuencos, con los trocitos de hortalizas reservados y unas hojas de albahaca.