



LE GASPACHO

INGRÉDIENTS

- 1 kg de tomates poires ou en grappes, coupées en quartiers
- 1 poivron vert, coupé en gros morceaux
- 1 petite gousse d'ail écrasée
- 200 ml d'huile d'olive
- 50 ml de vinaigre blanc
- Sel et poivre
- Facultatif : 10 g de Protéine 100 % Végétale NUTRILITE
- Facultatif : ciabatta, en tranches
- Facultatif : concombre et poivrons rouges et jaunes, coupés en dés

PRÉPARATION

1. Déposez les tomates, le poivron vert et l'ail dans un blender et mélangez pendant cinq minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient complètement transformés.
2. Passez le gazpacho dans le saladier à l'aide d'un chinois pour éliminer les matières solides restantes.
3. Remettez le gazpacho dans le blender et ajoutez l'huile, le vinaigre, le sel et la Protéine NUTRILITE 100% Végétale si vous le souhaitez. Mélangez à nouveau.
4. Assaisonnez le gazpacho à votre goût et ajoutez un peu d'eau pour obtenir une consistance plus fine si vous le souhaitez. Servez-le et savourez-le !