

Gaspacho



Koude soep voor warme dagen

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 1 kilo rijpe tomaten
- 1 rode paprika
- 1 rood (chili) pepertje
- 1 grote komkommer
- 1 teentje knoflook
- klein stukje ui
- 1 eetlepel citroensap
- 2 eetlepels olijfolie
- zout

Garnering:

- verse basilicumblaadjes
- ijsblokjes
- blokjes hard gekookt ei
- croutons
- blokjes tomaat en komkommer

Bereiding:

1. Was de tomaten en snij ze in partjes. Snij de steelaanzet ruim weg.
2. Maak vers tomatensap met behulp van een sapcentrifuge.
3. Snij de paprika, knoflook, ui, pepertjes en komkommer in blokjes.
4. Hak ze tot pulp in een keukenmachine of blender.
5. Meng in een grote kom tomatensap en groentepulp en roer er citroensap en olijfolie door.

6. Maak op smaak af met wat zout.
7. Laat de gazpacho minstens 2 uur in de koelkast afkoelen.
8. Opdiene met garnering naar wens en goed brood.

Met behulp van keukenmachines is het eenvoudig om gazpacho te maken. Zonder apparaten lukt het ook, wanneer je alle ingrediënten heel klein snijdt en door een roerzeef wrijft.

Rijpe tomaten

Gebruik voor dit recept uitsluitend rijpe tomaten.

Het is een echt zomers recept voor een warme zomerdag wanneer de tomatenoogst op zijn hoogtepunt is.

Eventueel gebruik je kant-en-klaar tomatensap, dat is gepasteuriseerd, dus smaak en voedingswaarde zijn dan wat minder. Maar bij tomaten uit pak, pot en blik heb je wel de garantie dat ze rijp geoogst zijn.

Wanneer een tomaat door zonlicht rijpt is aan de plant, bevat het de stof lycopene. Dat is een belangrijke antioxidant, een sterk geconcentreerd caroteen, waar tomaten hun rode kleur aan te danken hebben.

Groene en onrijpe tomaten bevatten alkaloiden, dit is een giftige stof waarmee de plant zich beschermt tegen ongewenste vraat. Daarom moeten groene gedeeltes van de tomaat verwijderd worden.

Dit geldt overigens voor de hele familie van de nachtschade dus ook: aardappels, aubergines, paprika en (chili) pepertjes.

Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: www.voedwel.nl

Recept: 1243
Soep
Seizoen: zomer