



Γαζραχο με φράουλες

30'

Χρόνος
Εκτέλεσης

2 ώρες'

Χρόνος
Αναμονής

6-8

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 1 κιλό ντομάτες
- 1 πιπεριά Φλωρίνης
- 1 αγγούρι, καθαρισμένο και κομμένο σε κομμάτια
- 500 γρ. φράουλες, καθαρισμένες + ξέτρα, για το σερβίρισμα
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. φύλλα δυόσμου, + ξέτρα, για το σερβίρισμα
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο, + ξέτρα, για το σερβίρισμα
- 1 κ.σ. κρέμα βαλσάμικο
- αλάτι
- πιπέρι, + ξέτρα, για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

112 Θερμίδες (kcal)	5.4 Λιπαρά (γρ.)	0.8 Κορ.Λίπη (γρ.)	10.0 Υδατ/κες (γρ.)
6%	8%	4%	4%
10.0 Σάκχαρα (γρ.)	1.6 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.13 Αλάτι (γρ.)
11%	3%	16%	2%

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βράζουμε αρκετό νερό σε μια [κατσαρόλα](#) σε δυνατή φωτιά.
- Αφαιρούμε το κοτσάνι από τις ντομάτες και χαράζουμε την ακριβώς αντίθετη πλευρά.
- Ρίχνουμε τις ντομάτες στο βραστό νερό και αφήνουμε για 10-15 δευτερόλεπτα. Αφαιρούμε τις ντομάτες από την κατσαρόλα και μεταφέρουμε αμέσως σε ένα [μπολ](#) με νερό και πάγο. Αφήνουμε για 1 λεπτό να κρυώσουν και αφαιρούμε τη φλούδα με τη βοήθεια ενός μαχαιριού. Όπως θα προσέξουμε, η φλούδα της ντομάτας, με αυτόν τον τρόπο, θα αφαιρείται πιο εύκολα.
- Κόβουμε τις ντομάτες σε κομμάτια και μεταφέρουμε στο μπλέντερ.
- Αφαιρούμε το κοτσάνι και τα σπόρια της πιπεριάς και προσθέτουμε στο μπλέντερ μαζί με το αγγούρι, τις φράουλες, το σκόρδο, τα φύλλα δυόσμου, το ελαιόλαδο, την κρέμα βαλσάμικο, το αλάτι και το πιπέρι.
- Χτυπάμε για 1-2 λεπτά μέχρι να έχουμε ένα ομοιόμορφο και λείο μείγμα.
- Μεταφέρουμε σε ένα μπολ και αφήνουμε στο ψυγείο για 2 ώρες μέχρι να κρυώσει η σούπα και να δέσουν οι γεύσεις.
- Σερβίρουμε με κομμάτια φράουλας, φύλλα δυόσμου, ραντίζουμε με ελαιόλαδο και πασπαλίζουμε με λίγο πιπέρι.