



Γαζραχο με καρπούζι

30'

Χρόνος
Εκτέλεσης

2 ώρες'

Χρόνος
Αναμονής

8-10

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



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 σε ένα μπολ.
- Αφαιρούμε τα κουκούτσια (όσο δυνατόν περισσότερα μπορούμε) από το καρπούζι, και μεταφέρουμε στο μπολ με τις ντομάτες.
- Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, το αγγούρι, το θυμάρι, το σκόρδο, το ξίδι, τον χυμό λάιμ, το αλάτι, το πιπέρι και τα φιστίκια Αιγίνης.
- Καλύπτουμε με μεμβράνη και μεταφέρουμε το μπολ στο ψυγείο για 2 ώρες.
- Στη συνέχεια, αδειάζουμε τα υλικά του μπολ σε ένα μπλέντερ και χτυπάμε για 1-2 λεπτά μέχρι να έχουμε μια ομοιόμορφη και λεία σούπα. Αν θέλουμε μπορούμε να περάσουμε τη σούπα από σουρωτήρι για να αφαιρέσουμε τυχόν κουκούτσια που έχουν μείνει.
- Σερβίρουμε σε μπολ ή ποτήρια, πασπαλίζουμε με τα φιστίκια Αιγίνης, και διακοσμούμε με το θυμάρι.

Συστατικά

- 1 κιλό ντομάτες
- 2 κιλά καρπούζι, καθαρισμένο και κομμένο σε κομμάτια
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 αγγούρι, καθαρισμένο και κομμένο σε κομμάτια
- 1 κ.σ. θυμάρι φρέσκο, μόνο τα φύλλα + έξτρα, για το σερβίρισμα
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. ξίδι από κόκκινο κρασί
- χυμός από 1 λάιμ
- αλάτι
- πιπέρι
- 50 γρ. φιστίκια Αιγίνης, ψιλοκομμένα + έξτρα, για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

161 Θερμίδες (kcal)	7.4 Λιπαρά (γρ.)	1.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	18.0 Υδατ/κες (γρ.)
8%	11%	6%	7%
18.0 Σάκχαρα (γρ.)	2.8 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.12 Αλάτι (γρ.)
20%	6%	8%	2%