

Gazpacho Salatası

Kavrulmuş domates, çtır sebzeler ve kremalı avokado ile taze ve canlı Gazpacho Salatası. Yaz için mükemmel, sağlıklı İspanyol esintili bir yemek.

10 min

HAZIRLIK

15 min

PIŞIRME

25 min

TOPLAM

2

PORSİYON

Medium

ZORLUK

Malzemeler

- 2 domates
- 2 çay kaşığı zeytinyağı
- 1 tutam tarçın
- 1 tutam pul biber
- 1 tutam deniz tuzu
- 1 tutam karabiber
- 3.2 ons pancar
- 3.2 ons salatalık
- 0.5 kapy biber
- 0.5 sivri biber
- 1 kereviz sapı
- 1 diş sarımsak
- 1 soğan
- 0.5 avokado
- 1 limon
- 0 fesleğen

Yapılışı

1 Sebzeleri hazırlayın

2 domates, 0.5 pancar, 0.5 salatalık, 0.5 kırmızı biber, 0.5 yeşil biber ve 1 kereviz sapını yaklaşık 0.5 cm boyutunda küçük, eşit parçalar halinde doğrayın. 1 diş sarımsağı ince ince kıyın. 1 yeşil soğanı ince halkalar halinde doğrayın.

2 Temeli baharatlayın

Büyük bir karıştırma kasesinde, tüm doğranmış sebzeleri 2 çay kaşığı zeytinyağı, 1 tutam tarçın, 1 tutam kırmızı biber, 1 tutam tuz ve 1 tutam karabiber ile birleştirin. Eşit şekilde kaplanana kadar her şeyi karıştırın.

3 Sebzeleri kavurun

Fırını 200°C'ye ısıtın. Baharatlanmış sebzeleri tek tabaka halinde fırın tepsisine yayın. Domatesler dağılmaya başlayana ve kenarları hafifçe karamelleşene kadar 12-15 dakika kavurun.

4 Soğutun ve sosla karıştırın

Sebzeleri fırından çıkarın ve 5 dakika soğumaya bırakın. Servis kasesine aktarın ve 90 ml zeytinyağı ve istediğiniz miktarda acı sos ile gezdirin. Karıştırmak için hafifçe çevirin.

5

Avokadoyu hazırlayın

1 avokadoyu ısırk boyutunda parçalar halinde kesin. Kararmasını önlemek ve salataya parlaklık katmak için hemen parçaların üzerine taze limon suyu sıkın.

6

Birleştirin ve servis yapın

Avokado parçalarını kavrulmuş sebze karışımına nazikçe katlayın. Taze fesleğen yaprakları ile süsleyin ve hala hafif sıcakken hemen servis yapın.

Besin Değerleri

285

KALORI

6g

PROTEIN

18g

KARBONHIDRAT

24g

YAĞ

9g

LİF

12g

ŞEKER

320mg

SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Domateleri yüksek ısıda kavurarak lezzetlerini yoğunlaştırın ve kenarlarında güzel karamelleşme yaratın.

Diğer malzemelerle karıştırıldığında ezilmeyecek olgun ama sert avokadolar seçin.

En iyi doku ve sunum için tüm sebzeleri benzer boyutlarda doğrayın.

Taze sebzelerin solmasını önlemek için kavrulmuş domateleri salataya eklemekten önce biraz soğumaya bırakın.

Sebzeler zamanla tuzu emebileceği için servis yapmadan hemen önce tadına bakın ve baharatları ayarlayın.

Ekstra lezzet derinliği için doğranmış sebzeleri domates ve avokado eklemekten önce sos ile 15-20 dakika marine edin.

Elinizde bulunan en kaliteli zeytinyağını kullanın, çünkü bu basit yemekte önemli bir lezzet bileşenidir.

En iyi renk ve dokuyu korumak için avokado ekledikten hemen sonra servis yapın.