Гаспачо - суп из томатов

На 100 грамм:
Калорийность: **100.43 ккал.**
Белки: **1.67 г.**
Жиры: **6.07 г.**
Углеводы: **10.42 г.**

Время приготовления: **35 минут + 2 ча**
для охлаждения
Количество: 7 порций

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/gaspacho-sup-iz-tomatov/

Ингредиенты:
- панировочные сухари 1 чашка
- винный уксус 2 ст. л
- чеснок 2 зубчика
- огурец 1 шт
- красный лук 1 шт
- красный сладкий перец 1/2 шт
- помидор 10 шт
- оливковое масло 120 мл
- чёрный перец по вкусу
- соль по вкусу
- хлеб 4 кусочка
- зелёный сладкий перец 1/2 шт

Приготовление:
Подготовьте ингредиенты.
Почистите помидоры: острым ножом сделайте крестообразные надрезы на помидорах и залейте их кипятком на несколько минут.
Очистите огурец (3/4 шт.) от кожуры, если есть косточки удалите их столовой ложкой.
Аккуратно снимите шкурку с помидоров, удалите семена.
Крупно нарежьте все овощи и отправьте в блендер: помидоры, огурцы, сладкий перец, лук, чеснок, уксус, хлебные крошки и 1 чайную ложку соли.
Далее постепенно, небольшими частями, добавьте оливковое масло, вымешивая его венчиком.
Проверьте, достаточно ли в супе соли и перца. При необходимости добавьте немного уксуса.
Проверьте консистенцию: если суп слишком густой, можно разбавить его водой или

томатным соком. Накройте кастрюлю пищевой плёнкой и крышкой и уберите в холодильник на 2 часа минимум.
А пока можно сделать сухарики. Нарежьте хлеб кубиками, сбрызните оливковым маслом и уберите в заранее разогретую духовку на полчаса.
Для гарнира мелко нарежьте огурец (1/4 шт.) и зелёный сладкий перец.
Испанский освежающий томатный суп готов!