

FRISSE GAZPACHO

soep



Ingrediënten

- 5 roma tomaten
- 1 stengel bleekselderij
- 1 knoflookteentje
- ½ rode ui, gesnipperd
- 100 gram watermeloen
- 80ml passata saus
- 3el appelciderazijn
- 1el tomatenpuree
- 1 blik cannellini of kikkererwten
- 1 rode paprika
- 1 bosui
- 350ml water
- 10gram verse basilicum
- 10gram verse peterselie
- 1tl kurkuma
- 1,5tl paprikapoeder
- scheutje citroensap
- zwarte peper naar smaak

*eventueel een avocado in blokjes gesneden voor bij het opdienen.

Bron: WorldAnimalProtection.nl

Bereiding

- Doe de tomaten, paprika, selderij, knoflook, rode ui, watermeloen, passata, azijn, bosui en water in de blender en pureer tot dit een glad geheel is.
- Zet de blender uit en voeg vervolgens de tomatenpuree, blaadjes basilicum, kurkuma, paprika, citroen en zwarte peper toe en blend dit nogmaals.
- Doe je soep in een kom en blend de cannellini bonen of kikkererwten heel kort. Ze moeten alleen iets fijner worden, dus geen puree.
- Giet ook deze bij de soep in de kom en roer dit goed door elkaar.
- Zet het afgedekt in de koelkast zodat de smaken zich goed kunnen ontwikkelen.
- Bij het opdienen besprenkel met wat citroensap, blaadjes peterselie, 1 tl pijnboompitjes (die even kort in een droge koekenpan zijn gebakken) en de blokjes avocado.

* Lekker met een stukje vers volkoren brood.



Ingrediënten informatie

Tomaten zijn een van de bekendste (vrucht)groenten in ons land. De groente is een echte zoonanbiddende soort, die met een portie zonneshijn achter de rug beduidend beter smaakt. Daarom zijn tomaten in de zomermaanden, uit de volle grond, het lekkerst. Ook de rode kleur zegt iets over de smaak van een doorsnee tomaat. Hoe roder, hoe lekkerder. We eten tomaat vaak als groente, maar botanisch gezien gaat het hier om een fruitsoort.

Weetjes/Wist je dat:

- De tomatenplant zelf erg giftig is?
- Niet alleen de vruchten, maar ook de plant zelf naar tomaten ruikt?
- De tomatenteelt zeer gevoelig is voor schimmelziekten?

Een recente grote studie wees uit dat lycopene tegen prostaatkanker kan beschermen. Het was al bekend dat lycopene kan beschermen tegen zonneshade en cardiovasculaire aandoeningen. Lycopene wordt pas bioactief na verhitting.

Bron: AHealthyLife.nl