

Gazpacho z arbuza i limonki

Czas ogółem **10 min** 10 min Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

465 kJ / 111 kcal

Białko: **3,9 g**

Węglowodany: **19,8 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

- 1** mały ząbek czosnku
- 1** pomarańczowa papryka
- 300 g** mięszu arbuza
- 60 g** pomidorków
koktajlowych
- 1** mini ogórek
- 1 łyżeczka** soku z limonki
- 2,5 łyżeczki** Naturalnie warzony sos
sojowy Kikkoman
- Świeżo zmielony pieprz
- 1** mała niewoskowana
limonka
- kilka listków bazylii

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Czosnek obierz, paprykę oczyść z pestek. Zmiksuj na puree z połową mięszu arbuza, pomidorkami i ogórkiem w blenderze o dużej mocy.

Krok 2

Dopraw zupę sokiem z limonki, sosem sojowym Kikkoman i pieprzem. Resztę arbuza pokrój w drobną kostkę i dodaj do zupy.

Krok 3

Limonkę pokrój na plasterki, a następnie na ćwiartki.

Krok 4

Przelej zupę do misek. Udekoruj limonką i bazylią. Podawaj.