

Gaspacho de Rúcula Selvagem

VITACRESS

Naturalmente nutritivo!

4 Pessoas

Grau de Dificuldade: Fácil

Custo: Económico

Tempo de Preparação: 20 minutos

Ingredientes:

1 embalagem de Rúcula Selvagem

100 g da VITACRESS;

4 tomates maduros;

½ pimento verde;

3 dentes de alho;

400 g de pão de mistura caseiro;

4 colheres (de sopa) de azeite;

3 colheres (de sopa) de vinagre de vinho branco;

1 l de água bem gelada;

1 colher (de sopa) de orégãos;

Sal e pimenta q.b..



Preparação:

Corte o pão em pedacinhos e deite-os para uma tigela. Junte a água e deixe repousar. Mergulhe os tomates em água a ferver durante 20 segundos, retire-os e passe-os por água fria. Retire-lhes a pele, corte-os ao meio, retire as pevides e deite-os no copo do liquidificador. Descasque os alhos e corte-os em pedaços. Limpe o pimento de peles brancas e pevides, corte-o em pedaços e junte-o ao tomate. Adicione os alhos, tempere de sal e pimenta. Ligue o liquidificador e deixe bater até ficar uma mistura lisa e uniforme. Junte o pão, adicione o azeite, o vinagre e reduza tudo a puré.

Junte a rúcula selvagem por cima e sirva bem frio.