KOCHREZEPTE FRISCH AUS MALLORCA von Fet a Sóller

Gaspacho aux amandes

Une variante intéressante du classique gaspacho espagnol; des légumes sains, la meilleure huile d'olive et des amandes croquantes.

Temps de préparation: 10 min. · Niveau de difficulté: très facile · vegan

Portions

Ingrédients pour 4 personnes.

Ingrédients

500 g Tomates charnues
1 pièce Poivron rouge
1 pièce Oignon blanc ou rouge
1 pièce Concombre
30 g Farine d'amande
2 pièce Gousses d'ail
5 c.à.s. Huile d'olive vierge extra
1 c.à.s. Vinaigre balsamique à l'orange
2 Tige de menthe fraîche
1 pincée Fleur de sel et poivre
1 pièce Nectarine ou pêche

Préparation

Lavez les oignons, le concombre, les tomates, les poivrons, la menthe, la nectarine et l'ail et mettez-les grossièrement hachés dans le mixeur. Épluchez au préalable si nécessaire.

Réserver quelques petits cubes de chaque légume pour la décoration.

Ajouter l'huile d'olive vierge extra. Ceux qui l'aiment douce, choisissez l'huile d'olive extra vierge "Arbequina" et ceux qui préfèrent l'huile avec une nuance plus forte, choisissez la variété "Picual".

Ajouter enfin les amandes moulues, le sel, le poivre et le vinaigre de vin blanc et assaisonner au goût.

Réfrigérer et saupoudrer de légumes coupés en dés avant de servir.

Vous pouvez ajouter des cubes de pain de campagne frais.