



ASPERGE-GAZPACHO.

NODIG:

4 dikke asperges, geschild en in kleine stukjes gesneden.

8 tomaten, ontveld.

2 kleine groene paprika's, schoongemaakt en in stukjes gesneden.

ca 20 gram verse basilicum.

1 teentje knoflook (eventueel)

2 eetlepels rode wijnazijn.

1/2 theelepel geraspte citroenschil.

2 snee licht bruin brood, zonder korst. In stukjes gescheurd.

1 beker water.

1/2 theelepel gemalen komijn.

1/2 theelepel gerookte paprika poeder.

ruim peper en wat zout naar smaak.

BLENDER of SNIJMIXER.

Doe alles in een grote pan en zet de snijmixer erop. Rustig mixen en malen. Doe even een handdoek of schort voor, want het sputtert wel behoorlijk ! Voeg water toe als de soep te dik wordt..

Doe dan per bord 2 ijsblokjes op het bord en schep er de soep overheen.

Eet met een stokbroodje met simpel wat boter of kruidenboter.

SUPERLEKKER EN GEZOND EN LICHT SATTVISCH VOEDSEL. De vitamientjes fietsen over je bord !

ASPERGE GAZPACHO.
GROETEN VAN TIENEKE.

