

# Гаспачо с креветками



На 100 грамм:  
Калорийность: **52.23 ккал.**  
Белки: **6.16 г.**  
Жиры: **1.79 г.**  
Углеводы: **3.38 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/gaspacho-s-krevetkami/>

## Ингредиенты:

- 1 ст.л. оливкового масла
- 450 г креветок среднего размера, очищенных
- крупная соль и свежемолотый перец
- 6 сливовидных помидоров, мелко нарезанных кубиками
- 1/2 нарезанной головки красного репчатого лука
- 2 измельченных зубчика чеснока
- 1/2 очищенного и мелко нарезанного огурца
- 1/2 стакана мелко нарезанного печеного красного перца
- 1,5 стакана томатного сока
- 2 ст.л. красного винного уксуса

## Приготовление:

В сковороде разогреть оливковое масло. Посолить и поперчить креветки и обжарить на сковороде порциями в течение 3-4 минут, пока они не подрумянятся.

В блендере измельчить помидоры, лук, чеснок, огурец и печеный перец до однородной массы, влить томатный сок и уксус, превратить все в пасту. Посолить и поперчить.

Разложить гаспачо по тарелкам, в каждую добавить креветки. Подавать охлажденным.