



Zuppa di pomodori a crudo

(senza cottura)
(140 cal)

Ingredienti per 4 persone:

800 gr di pomodori ramati o perini maturi,
100 gr di peperoni sott'aceto,
50 gr fra cipolline e cetriolini sott'aceto,
4 fette di pancarrè integrale,
qualche stelo di erba cipollina,
2 cucchiaini d'olio d'oliva extravergine, sale, pepe.

Scottate i pomodori per 10 secondi in acqua bollente e sbucciateli.

Tagliate i pomodori in 4 e eliminate i semini. **Tritate** i pomodori con un grosso coltello su un tagliere. Trasferite la polpa dei pomodori in una grande ciotola e versatevi 1 dl di acqua ghiacciata. Tagliate tutti i sott'aceti a pezzetti e uniteli ai pomodori. Unite infine anche l'erba cipollina tagliuzzata e l'olio.

Fate **tostare** il pancarrè e tagliatelo a dadini. Potete anche adoperare dei crostini già pronti (attenzione alle calorie!) oppure del pane raffermo. Al momento di servire, rimestate bene la minestra, salate, pepate e distribuitevi sopra i crostini.

Nota: a piacere, aggiungete **aceto** o succo di limone.

Buon appetito !!

Zuppa di pomodori a crudo