



Zuppa fredda di pomodori con verdure

(110 cal)

Ingredienti per 2 persone:

400 gr di pomodori (ramati o perini), 1 carota, 1 costa di sedano, 1 piccolo cipollotto, 6 ravanelli, 100 gr di tonno al naturale, 1 spicchio d'aglio, sale, pepe, 1 cucchiaino d'aceto.

Scottate i pomodori in acqua bollente per 5 secondi e spellateli. Tagliateli in due e eliminate i semi. **Tritateli** su un tagliere con un coltello fino a ridurli in poltiglia (sistemate il tagliere sopra un piatto per **raccogliere** il succo che inevitabilmente colerà).

Mondate le verdure e tagliatele a bastoncini molto fini (per accelerare potete anche grattugiarle nel robot).

Strofinare due piatti fondi con lo spicchio d'aglio tagliato in due e versatevi la polpa di pomodoro alla quale avrete mescolato l'aceto.

Distribuite le verdure e il tonno sgocciolato. Condite con pepe e, solo all'ultimo momento, con sale.

Nota: Potete fare di questo piatto un **piatto unico** aggiungendo per ogni persona 50 gr di **pasta** corta (ditali, gnocchetti sardi, conchigliette) lessata e raffreddata sotto l'acqua corrente. O, se preferite, versate la pasta ancora **calda**, appena scolata. Contate in questo caso **270 cal** a persona.