

西班牙蔬菜冷汤

2020-09-09 Mars

2 人份

INGREDIENT

蒜 1 瓣、洋葱 6g、黄瓜 20g、红甜椒 25g、西红柿 320g、

白面包 10g、橄榄油 3 大匙、雪利酒醋 2 小匙、

蛋黄酱 2 小匙、盐和黑胡椒 适量、清水 4 大匙

PROCESS

- A 蒜去皮，对半切开，取出内部蒜芽；
- B 酱汁锅加冷水，放入蒜瓣，大火烧到即将沸腾，取出蒜瓣用冷水冲洗，重复两次，每次都从冷水开始加热；
- C 洋葱、黄瓜、红甜椒、西红柿切成小块，面包撕碎放入搅拌器中；
- D 加入煮过的蒜，然后倒入 4 大匙清水，打开搅拌器开关搅至成泥；
- E 将蔬菜糊用滤网过滤，然后在过滤出的汤里调入橄榄油、雪莉酒醋和美乃滋；
- F 搅拌至顺滑后，调入适量黑胡椒和盐；
- G 放入冰箱冷藏至少 2 小时，才可以饮用。

TIPS

- ★ E 步骤过滤的时候，可能出现缓慢的情况。用压板或刮刀轻刮滤网底部，可以增加过滤速度；
- 西班牙蔬菜冷汤一般用作开胃菜使用。