

## Juha od rajčica: puna kalija i likopena

*Ljetni obrok pripremljen od sirovih sastojaka ili kraćom termičkom obradom sačuvat će više nutritivnih sastojaka, a obogaćen orašastim plodovima, sezonskim povrćem i maslinovim uljem dodatno će pomoći tijelu da bolje apsorbira zaštitne fitokemikalije poput likopena iz rajčice ili luteina iz tamnozelenog povrća*

Hladna juha od rajčice u čaši zapravo je vrlo nalik tipičnoj španjolskoj hladnoj juhi gazpacho. Takve juhe idealno su rješenje u ljetno doba godine, a osim što su osvježavajuće i nadoknađuju tekućinu, bogat su izvor vitamina i kalija.

### **Sastojci:**

- 500 ml soka od pasirane rajčice
- 2 češnja organskog češnjaka
- 1 organski krastavac
- 2 žlice jabučnog octa
- 5 žlica maslinovog ulja
- listići bosiljka te sol i papar prema želji

**Priprema:** Pasiranoj rajčici dodajte češnjak, krastavac koji ste sitno nasjeckali, listiće bosiljka i ocat. Sve sastojke propasirajte i izmiksajte u kašu štapićnim mikserom ili u blenderu. Smjesu zalijte uljem i miješajte, a potom dodajte sol i papar te ostavite juhu u hladnjaku barem tri sata. Servirajte u visoke čaše.

**Preporuka:** EKOZONA Pasirana rajčica (700 ML) - plodovi rajčice jedan su od glavnih izvora likopena (snažni antioksidans), a zanimljivo je da ga u prerađevinama rajčice ima nekoliko puta više nego u svježem plodu. EKOZONA pasirana rajčica proizvedena je od organski uzgojenih plodova čijom preradom nisu uništene hranjive tvari. Cijena: 13,99 kn