



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY



Chilled White Cucumber Gazpacho

Ingredients

2 medium cucumbers, peeled and chopped
1/2 garlic clove
2 cups plain Greek yogurt or sour cream
2 cups chicken or vegetable broth
Juice from half a lemon
2 Tbsp white vinegar
2 Tbsp olive oil
Salt and pepper, to taste

Garnishes

Chopped fresh parsley
Croutons

Servings: 6

Prep time: 10 minutes

Chill time: 3 hours - overnight

Total time: 3 hours 10 minutes

Directions

1. Combine cucumbers and garlic in a blender and blend until the mixture is mostly smooth with some small chunks remaining.
2. Add in yogurt, chicken broth, lemon juice, white vinegar, salt and pepper. Blend well for about 30 seconds, or until mixture is at your desired consistency.
3. Add olive oil and stir with a spoon to combine.
4. Pour soup into an air-tight container and place in the refrigerator. Chill for at least 3 hours or overnight.
5. Garnish with fresh parsley and croutons. Serve chilled for best flavor.

Author: Leila Cilker, wife of long-time Second Harvest of Silicon Valley supporter, Bill Cilker

Adapted from: Food Bank's cookbook (1981) - White Gazpacho Recipe



Scan code for
more recipes



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY



Gazpacho blanco de pepino (sopa fría)

Ingredientes

2 pepinos, pelados y cortados en trocitos
1/2 diente de ajo
2 tazas de yogur griego natural o crema agria
2 tazas de caldo de pollo o de verduras
Jugo de medio limón
2 Cdas de vinagre blanco
2 Cdas de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto

Guarniciones

Perejil fresco picado
Cuadritos de pan crujientes

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de refrigeración: 3 horas -
toda la noche

Tiempo Total: 3 horas 10 minutos

Preparación

1. Mezcle los pepinos y el ajo en una licuadora hasta que la mezcla este mayormente suave, salvo algunos trozos pequeños.
2. Añada el yogur, el caldo de pollo, el jugo de limón, el vinagre blanco, la sal y la pimienta. Licue bien durante unos 30 segundos o hasta que la mezcla tenga la consistencia deseada.
3. Añada el aceite de oliva y revuelva con una cuchara para combinar.
4. Vierta la sopa en un recipiente hermético y colóquela en el refrigerador. Deje enfriar durante al menos 3 horas o toda la noche.
5. Aderece con perejil fresco y los cuadritos de pan crujiente. Sirva el gazpacho frío para un mejor sabor.

Autor: Leila Cilker, esposa de Bill Cilker, patrocinador de Second Harvest of Silicon Valley desde sus inicios.

Adaptación de: Libro de cocina del Banco de Alimentos (1981) - Receta de gazpacho blanco



Escanee
el código para
más recetas



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY



Gazpacho Dưa Leo Trắng (Súp Lạnh)

Nguyên liệu

- 2 quả dưa leo cỡ, gọt vỏ và cắt nhỏ
- 1/2 tép tỏi
- 2 chén sữa chua Hy Lạp không đường hoặc kem chua
- 2 chén nước hầm rau hoặc gà
- Nước cốt của nửa quả chanh
- 2 muỗng canh giấm trắng
- 2 muỗng canh dầu ô liu
- Muối và tiêu để nêm nếm

Trang trí

- Rau mùi tây tươi cắt nhỏ
- Bánh mì croutons

Phần ăn: 6

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Thời gian làm lạnh: 3 tiếng - qua đêm

Tổng thời gian: 3 tiếng 10 phút

Hướng dẫn

1. Cho dưa leo và tỏi vào máy xay rồi xay cho đến khi hỗn hợp gần như mịn, nhưng vẫn còn một số mảnh nhỏ.
2. Cho sữa chua, nước cốt gà, nước cốt chanh, giấm trắng, muối và tiêu vào máy xay. Sau đó, xay khoảng 30 giây hoặc cho đến khi hỗn hợp đạt độ nhuyễn như mong muốn.
3. Cho dầu ô liu vào dùng thìa khuấy đều.
4. Đổ súp vào hộp kín rồi để trong tủ lạnh. Làm lạnh ít nhất 3 tiếng hoặc qua đêm.
5. Trang trí với rau mùi tây tươi và bánh mì croutons. Ăn lạnh để có hương vị ngon nhất.

Tác giả: Leila Cilker, vợ của Bill Cilker, người hỗ trợ lâu năm cho Second Harvest of Silicon Valley

Phỏng theo: sách dạy nấu ăn của Ngân hàng Thực phẩm (1981) - Công thức Gazpacho Trắng



Quét mã để
biết thêm công
thức nấu ăn



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY



冰鎮黃瓜西班牙白涼菜湯

食材

- 2 條中型黃瓜，去皮切碎
- 1/2 顆蒜瓣
- 2 杯原味希臘優格或酸奶油
- 2 杯雞肉清湯或蔬菜清湯
- 半顆檸檬汁
- 2 湯匙白醋
- 2 湯匙橄欖油
- 適量鹽與胡椒調味

點綴

- 切碎的新鮮香芹
- 麵包丁

- 份量：6
- 準備時間：10 分鐘
- 冷藏時間：3 小時 - 隔夜
- 總時間：3 小時 10 分鐘

步驟

1. 將黃瓜與蒜頭放入攪拌機，攪拌至混合物大致呈順滑狀，仍留有一些小顆粒即可。
2. 加入優格、雞湯、檸檬汁、白醋、鹽及胡椒。攪拌約 30 秒，或攪拌至自身喜歡的濃稠度。
3. 加入橄欖油，用湯匙攪拌混合。
4. 將湯倒入密封容器中，放入冰箱冰鎮至少 3 小時或隔夜。
5. 用新鮮香芹及麵包丁點綴。冰鎮後享用，風味最佳。

作者：Leila Cilker，其為 Second Harvest of Silicon Valley 長期支持者 Bill Cilker 的妻子

改編自：食物銀行的食譜書（1981 年）- 西班牙白涼菜湯食譜



掃描代碼可獲得更多的食譜