ANTIPASTI E SNACK

Gazpacho classico

LUOGO: Europa / Spagna

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

Il **Gazpacho** è una deliziosa **ricetta spagnola** che ha conquistato i buongustai di tutto il mondo. Questa zuppa **fredda** dal **sapore** deciso e **rinfrescante**, è un **vero toccasana per le calde giornate estive**. Il **gazpacho andaluso** è preparato con **ingredienti freschi** come **pomodori** succosi, **cetrioli** croccanti, **peperoni** verdi, **cipolle** dolci e **aglio** fragrante, infine condito con **olio d'oliva e aceto**. Il Gazpacho è una vera **esplosione di sapori,** come tutte le ricette spagnole, compresa la Paella di frutti di mare e la sangria.

Oltre ad essere **buono**, il gazpacho, offre anche **numerosi benefici per la salute** grazie all'**alto contenuto di vitamine**

e **antiossidanti** presenti nei suoi **ingredienti naturali** .

Segui la **nostra semplice ricetta con video e passo passo fotografico** per realizzare in casa, con le tue mani, un buonissimo **gazpacho classico** come lo potresti gustare in Spagna. **Olè!**

Non ti abbiamo convinto con il gazpacho? Prova queste ricette estive e vegetariane:

Tortino di riso freddo
Insalata di riso vegana
Patate all'insalata
Rotolo di frittata
Insalata di avocado e yogurt

INGREDIENTI

PANE bagnato in acqua e strizzato - 50 gr

CIPOLLE 1

PEPERONI piccolo - 1

POMODORI maturi - 4

CETRIOLI ½

SPICCHIO DI AGLIO 1

SALE 1 cucchiaio da tè

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1 tazza da caffè

ACETO DI VINO BIANCO ½ tazze da caffè

PEPE NERO ½ cucchiai da tè

INGREDIENTI PER ACCOMPAGNAMENTO

CROSTINI DI PANE

CIPOLLE tritate -

POMODORI a pezzetti -

CETRIOLI a pezzetti -

PEPERONI a pezzetti -

PREPARAZIONE

1. Taglia il pane, taglia la crosta e realizza dei piccoli pezzi che serviranno per i crostini, taglia a pezzi la mollica, mettila in una ciotola con dell’acqua ed unisci anche mezza tazzina di aceto, lascia in ammollo.

2 Sbuccia il cetriolo, taglialo a metà, una metà tienila da parte e una metà tagliala a rondelle e poi mettile nel bicchiere del frullatore, aggiungi anche l'aglio sbucciato e tagliato a pezzi.

3 Taglia a pezzi anche la cipolla, pulisci il peperone dai semi e dai filamenti interni e taglialo metà, mettine una da parte e l'altra metà tagliala a pezzi. Aggiungi i pezzi di peperoni e la cipolla nel bicchiere del mixer.

4 Lava i pomodori, tagliali a metà ed elimina l’interno con i semini, tagliali poi a pezzi e versa anch’essi nel frullatore.

5 Frulla ad intermittenza per qualche minuto, aggiungi poi dell’olio extravergine, un pizzico di pepe e un pizzico di sale e frulla un’altro po'.

6 Prendi una ciotola e sistemaci sopra un passino. Setaccia il composto appena frullato, mescolalo con il dorso di un cucchiaio, in modo da eliminare eventuali residui di bucce o semi. Versa tutto nel bicchiere del mixer ed unisci la mollica ben strizzata che avevi messo a bagno in acqua e aceto. Frulla ancora per qualche secondo, infine metti tutto in una ciotola, regola eventualmente di sale e riponi in frigorifero per alcune ore.

7 10 minuti prima di portare in tavola il gazpacho, prepara le verdure di accompagnamento: taglia finemente la cipolla, il mezzo cetriolo e la metà del peperone che avevi messo da parte in precedenza e sistemali in un piatto da portata.

8 Spargi in una teglia i pezzi di crosta del pane, inforna per 5 minuti in forno preriscaldato a 200°C. dovranno esser ben dorati, trasferiscili poi in una ciotola.

Prendi il gazpacho e servilo freddissimo in un piatto fondo o in bicchieri, accompagna con le verdure e con il pane tostato, in modo che ogni commensale potrà aggiungere a piacimento nel suo piatto.

Note

Il **Gazpacho** è considerato un **simbolo della cucina spagnola** e viene spesso consumato come antipasto o **piatto principale** durante i **mesi estivi**. La sua versatilità è uno dei motivi per cui è così amato: può essere servito in una ciotola come una zuppa tradizionale, oppure in bicchieri o tazze come bevanda rinfrescante. Inoltre, **è possibile personalizzarlo** aggiungendo ingredienti come **peperoncini piccanti**, **basilico fresco**, **olive** o **cubetti di pane croccante**.