

ANTIPASTI E SNACK

Gazpacho Andaluso

LUOGO: **Europa / Spagna**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** COSTO: **basso** REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Nella cucina spagnola, il **gazpacho** è una zuppa fredda a base di verdure crude, molto apprezzata d'estate in regioni calde come l'Andalusia. Ne esistono almeno 60 versioni, alcune molto speziate, in maniera particolare con l'aggiunta di quantità variabili di paprika, e altre meno.

Gli ingredienti principali sono tradizionalmente peperoni, pomodori e cetrioli, arricchiti di volta in volta con erbe aromatiche differenti. Immane il pane raffermo, ammorbidito in acqua, che rende cremoso il composto.

Il gazpacho andaluso è nato in una delle regioni più calde di tutta la Spagna, ed infatti è nata dalla saggezza contadina. I contadini, infatti, la bevevano

o la consumavano a seconda della densità che preferivano, per ristorarsi durante le pause tra un lavoro e l'altro.

Tra gli ingredienti principali si annoverano i pomodori, i peperoni, i cetrioli, e la cipolla, ma da questo mix prende vita una quantità incredibile di varianti decisamente gustose! Se seguite un regime alimentare dietetico questa pietanza è decisamente salutare!

Il cetriolo ha una grande azione depurativa, in quanto ricco di acqua è considerato uno degli alimenti più rinfrescanti, e proprio per questa sua caratteristica fa molto bene ai reni aiutandoli a drenare e a liberare le tossine. Contiene numerose vitamine e sali minerali indispensabili per l'organismo. In questo ortaggio infatti troviamo provitamina A, le vitamine del complesso B, la vitamina C e grosse quantità di potassio, ferro, calcio, iodio e manganese. Abbinando il cetriolo al peperone, ricchissimo in Vitamina C facciamo un cocktail dal gusto esplosivo e dalle qualità nutrizionali eccezionali! È un piatto che si mangia freddo, e se fa tanto caldo lo si può servire con i cubetti di ghiaccio per renderlo ancora più gradevole. Per fare un figurone dopo il gazpacho andaluso potete servire una [tortillas di patate cipolle e funghi](#).

INGREDIENTI

POMODORI maturi - 800 gr
PEPERONI VERDI anche rossi - 100 gr
CETRIOLI 60 gr
CIPOLLE ½
SPICCHIO DI AGLIO 1
PANE spesse 2 cm - 6 fette
ACQUA 150 ml
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
ACETO DI VINO BIANCO
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Per realizzare la ricetta del gazpacho andaluso per prima cosa bisogna tagliare a dadini di 2 cm i pomodori dopo aver tolto il picciolo e i semi.

Togliere il picciolo e i semi anche dai peperoni, quindi tagliarli a dadini di 2 cm. Sbucciare la cipolla e tagliarla a dadini di 2 cm.

Pelare metà del cetriolo e tagliarlo anch'esso a dadini di 2 cm.

Sbucciare l'aglio togliendo l'anima e tagliarlo a fettine sottili.

Tagliare il pane a cubetti di 2 cm e inzupparlo in 150 ml d'acqua.

Aggiungere tutti gli ingredienti tagliati in precedenza nel recipiente col pane.

Versare nel recipiente 45 ml di olio di oliva e 15 ml di aceto di vino bianco. Salare e pepare secondo il gusto, poi amalgamare per bene il tutto.

Frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo. Versare la zuppa in un recipiente filtrandola con un colino. Coprire il recipiente con la pellicola e raffreddare in frigorifero. Quando il gazpacho si sarà raffreddato, dividere in porzioni aggiungendo una goccia di olio d'oliva a crudo e del ghiaccio tritato.



CONSIGLI

Come faccio a renderlo più leggero come calorie?

Puoi utilizzare del pane integrale ricco di fibre e puoi diminuire la quantità di olio.

È necessario il riposo in frigorifero?

Sì perché in questo modo si "mischiano" meglio i sapori.

È possibile prepararlo in anticipo?

Sì puoi prepararla la mattina per la sera, e lasciarla in frigorifero.

Con cosa posso servirlo?

Si può accompagnare con nachos, patatine, ma anche con crsotini o verdure crude come carote e sedano bianco. Se si vuole fare un piatto unico lo si può servire accanto alle uova.

Potrei aggiungere delle carote?

Ti discosti di parecchio dalla ricetta originale, ma di certo è buono!