

ANTIPASTI E SNACK

# Gazpacho di pomodoro con fragole e menta

---

LUOGO: **Europa / Italia**

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

---



Il **gazpacho** è un antipasto o entrata per aperitivo ed è nato in Andalusia, regione della Spagna dove fa molto caldo.

Nasce infatti come pietanza rinfrescante per i contadini che la consumavano d'estate quando facevano una pausa sotto il sole cocente. Gli ingredienti principali della ricetta classica sono di certo i peperoni, i pomodori, i cetrioli e la cipolla, ma da questa base per l'appunto si possono creare numerosissime variazioni! Una molto estrosa e particolare è di certo quella che vi stiamo andando a presentare in questa ricetta.

In questo caso possiamo pensare ad un mangia e bevi tutta salute. Il cetriolo infatti è depurativo, poiché ricco di acqua è considerato uno degli alimenti più rinfrescanti, proprio in quanto depurativo fa benissimo ai reni e aiuta a eliminare le scorie in eccesso. I cetrioli inoltre contengono provitamina A, le vitamine del complesso B, la vitamina C e hanno grosse quantità di potassio, ferro, calcio, iodio e manganese. Se a questo aggiungiamo le fragole ricchissime di acqua e vitamina C oltre che a mangiare qualcosa di buono facciamo anche del bene alla nostra salute! Siamo sicuri che questa ricetta vi piacerà e piacerà anche agli ospiti. Proponetela una sera di primavera inoltrata quando i primi caldi cominciano a farsi sentire. Abbinatela a questo antipasto altre ricette spagnole come la [paella casalinga](#)

## INGREDIENTI

POMODORI RAMATI 500 gr  
FRAGOLE 100 gr  
FRISSELLE DI ORZO 2  
MENTA 1 mazzetto  
ACETO DI JEREZ 2 cucchiaini da tavola  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) ½  
bicchieri  
SPICCHIO DI AGLIO 1  
SALE  
PEPE NERO

## PREPARAZIONE

- 1 Per preparare il gazpacho con le fragole e menta, per prima bisogna tagliare a pezzi 500 g di pomodori ramati ben maturi e 100 g di fragole, sistemarli in una ciotola con 2 friselle di farina di orzo sminuzzate, una manciata di menta fresca, 2 cucchiaini di aceto di Jerez, mezzo bicchiere di olio, uno spicchio di aglio tritato, sale e pepe.



- 2 Coprire a filo con dell'acqua fredda, mescolare e tenere in frigo coperto da pellicola per una notte.

Passare nel mixer fino ad ottenere una crema.



- 3 Servire ghiacciato in bicchieri alti con guarnizione di fragole e menta e con del pane tostato.



## CONSIGLI

### **Da che deriva la parola gazpacho?**

Il termine gazpacho deriva da *kasâpu* che vuol dire frantumare, rompere, che richiama appunto le verdure e il pane sbriciolati.

### **Quando è nato?**

Testimonianze storiche dicono che il gazpacho è nato già nell'età dell'antica Grecia, infatti in alcuni libri si testimoniava una bevanda rinfrescante con verdure, vino e acqua.

### **Ma si può consumare caldo?**

No, perderebbe tutta la sua bontà!

### **Posso aggiungere altri tipi di frutta?**

Puoi provare!

