

Gazpacho

Le minestre fredde, soprattutto in estate, sono meravigliosamente rinfrescanti e piene di vitamine. Oggi vi svelo la mia ricetta preferita per una minestra fredda piccante di pomodoro che non ha neanche bisogno della pentola.



Gaz... che cosa?

Una volta quando leggevo sul menu «gazpacho», pensavo fosse una parola esotica per «carpaccio», la carne di manzo tagliata a fette sottilissime. Invece questa minestra fredda di pomodoro non è solo vegetariana, ma addirittura vegana. Se stai leggendomi e sei di origine spagnola, lo so, che penserai che da voi il gazpacho si prepara esclusivamente con pomodori freschi e che tua mamma ha una ricetta assolutamente migliore di questa. Ma prima che qualcuno reclami... provate questa ricetta: è pura poesia. In confidenza, se i nostri pomodori potessero profumare e avere il gusto di quelli della Spagna meridionale, beh, anch'io userei solo quelli.

Le minestre fredde, inoltre, hanno il vantaggio di contenere sostanze nutritive importanti: sappiamo, infatti, che con la cottura si perdono molte vitamine. Per un gazpacho si usano solo ingredienti frullati. I peperoni contengono oltre a importanti sostanze nutritive anche molta vitamina C. I cetrioli sono disintossicanti e sono ricchi, fra l'altro, di zinco, ferro e magnesio. In più hanno pochissime calorie. Non è un motivo per correre a prendere il frullatore?!

- 1 peperone. Se si fa fatica a digerire il peperone, spellarlo.
- 1 pomodoro grande
- 1/2 cipolla
- 1 piccolo spicchio d'aglio
- 1/2 cetriolo
- 300 ml di succo di pomodoro
- 1 dl circa d'acqua
- 2 cucchiaini di succo di limone
- Un bel goccio di olio d'oliva
- Un paio di spruzzate di tabasco
- Sale, pepe

1. Lavare il peperone e se si vuole spellarli. Dopo aver tolto i semi, tagliarlo a grandi pezzi
2. Pelare il cetriolo e dopo aver tolto i semini con un cucchiaino, tagliarlo a grandi pezzi
3. Tagliare il pomodoro a metà e dopo aver tolto i semi con un cucchiaio, tagliarlo a grande pezzi
4. Tagliare la cipolla a grandi pezzi
5. Mettere tutti questi ingredienti nel frullatore, inclusa l'acqua, l'olio e le spezie e frullare finemente.
6. Infine condire a piacere e se si vuole aggiungere più acqua per diluire.