

# GAZPACHOS

BUONI, SANI, COLORATI

Maria Teresa Di Marco e Marie Cécile Ferré

Fotografie di Maurizio Maurizi

PICCOLI SPUNTINI



Guido Tommasi Editore  
dal 1999





# SOMMARIO

## INTRODUZIONE

## GLI INGREDIENTI

## CONSIGLI E ISTRUZIONI

## PER L'USO

## CLASSICI

Gazpacho andaluso

Ajoblanco

Salmorejo

Gazpacho di Anna

## SALUTISTI

Healthy gazpacho

Ajoblanco salutista

Gazpacho di cavolo cappuccio

Gazpacho di crescione

e coriandolo fresco

Gazpacho di avocado

Gazpacho di curcuma

Gazpacho di barbabietola

e zenzero

Gazpacho di melograno

Gazpacho di portulaca

4 Gazpacho di catalogna 36

6 Gazpacho di mirtilli rossi 38

6 Gazpacho di more, aglio nero  
e menta 40

## 9 CHIC!

Gazpacho di lampone 42

Gazpacho di ciliegie 44

Gazpacho di fichi 46

10 Gazpacho di fichi d'India 48

12 Gazpacho di pesche 50

14 Gazpacho di fragole 52

16 Gazpacho di anguria 54

Gazpacho di barbabietola 56

Gazpacho di mango 58

Gazpacho di pomodori gialli  
e vino fino di Jerez 60

20 Gelatina di gazpacho 62

22 Sorbetto di gazpacho 64

Bloody Mary di gazpacho 66

24

26

28

## COME UN CAPPUCCINO

30 Cappuccino di carote e rape  
con spuma di curcuma 68

32 Cappuccino di avocado con spuma  
di coriandolo fresco 70

34



# INTRODUZIONE

Il gazpacho è una zuppa fredda, tradizionale e buonissima che per secoli ha saziato la fame e la sete dei contadini di Estremadura e Andalusia. Negli ultimi anni ha viaggiato parecchio, diventando simbolo della cucina spagnola nel mondo. È buonissimo, facile da preparare e molto sano, oltre che allegro, mediterraneo e perfettamente in linea con le tendenze vegane e “crudiste” di oggi. Possiamo preparare *gazpachos* con ingredienti tradizionali, ma anche con frutta di ogni colore e alimenti dai “super poteri”. Faremo il pieno di vitamine, introdurremo un piatto nuovo nei nostri menù e non ci accontenteremo di “bere verdura” come quando ci prepariamo uno smoothie, ma faremo cucina vera... e coloratissima!



—SALUTISTI—

# GAZPACHO DI BARBABIETOLA E ZENZERO

*La barbabietola è piena di colore e virtù. Aggiungete lo zenzero e troverete questo gazpacho perfetto.*

## Per 3-4 persone

500 g di pomodori rossi  
maturi  
1 barbabietola cruda  
70 g di peperone rosso  
50 g di cetriolo  
1 spicchio d'aglio  
un pezzetto di radice di  
zenzero di circa 2 cm  
un mazzetto di basilico  
20 ml di acidulato di  
umeboshi  
30 ml di aceto di vino rosso  
invecchiato  
80 ml di olio extravergine  
d'oliva

Sbollentate i pomodori, spellateli e privateli dei semi. Sbucciate la barbabietola e tagliatela in pezzettini regolari; mondate e tagliate anche il cetriolo e il peperone. Lavate il basilico e asciugatelo con cura. Sbucciate l'aglio, privatelo del germe e infine pelate la radice di zenzero che affetterete sottilmente.

Raccogliete tutti gli ingredienti nel boccale del frullatore ed emulsionate a lungo fino a ottenere una consistenza perfettamente omogenea e vellutata. Se il gazpacho dovesse risultare troppo denso, diluitelo con un po' d'acqua fredda.

Mettete in frigorifero e servite molto freddo.





-CHIC!-

## GAZPACHO DI FICHI

*Arrendevoli e dolci i fichi si prestano particolarmente bene a essere aggiunti a un gazpacho. Non preoccupatevi dei semi. Fanno parte del pacchetto e daranno una consistenza speciale al tutto.*

### Per 4 persone

5 pomodori grandi molto maturi  
4 fichi neri  
50 g di peperone rosso  
2 scalogni  
100 g di cetriolo  
50 ml di aceto di vino rosso invecchiato  
1 cucchiaino di aceto balsamico di Modena IGP  
150 ml di olio extravergine d'oliva  
sale

Sbollentate i pomodori, sbucciateli ancora caldi e cercate di eliminare la maggior parte dei semi. Mondate gli scalogni e il cetriolo e lavate il peperone. Tagliate le verdure a pezzi. Trasferite tutti gli ingredienti nel boccale del frullatore e lasciate macerare in frigorifero per almeno un paio d'ore, quindi aggiungete i fichi senza buccia e frullate a lungo. Servite freddissimo.



—COME UN CAPPUCCINO—

# CAPPUCCINO DI AVOCADO CON SPUMA DI CORIANDOLO FRESCO

*Anche qui un gazpacho “cappuccino” con spuma di coriandolo fresco. È buonissimo ma il nostro consiglio è di consumarlo alla svelta. La spuma è piuttosto evanescente...*

## Per 3-4 persone

2 avocado grandi  
12 noci di macadamia  
(meglio se tenute a bagno  
una notte)  
3 spicchi d'aglio  
1 cipolla  
30 ml di aceto di mele  
30 ml di acidulato di  
umeboshi  
70 ml di olio extravergine  
d'oliva  
200-300 ml d'acqua

Per la spuma:  
un mazzetto di coriandolo  
fresco privato dei gambi  
1 cucchiaino di lecitina di soia  
100 ml d'acqua  
un goccio di acidulato di  
umeboshi

Raccogliete tutti gli ingredienti nel boccale del frullatore e lavorate fino a ottenere una crema omogenea e piuttosto densa. Conservate in frigorifero.

Al momento di servire frullate un'ultima volta e versate nei bicchieri. Per la spuma, versate l'acqua nel bicchiere a bordi alti del minipimer, scioglieteci dentro la lecitina di soia e aggiungete l'acidulato di umeboshi e il coriandolo fresco tritato. Frullate con pazienza tenendo il bicchiere inclinato e cercando di incorporare quanta più aria possibile e poi lasciate riposare un minuto il composto in modo che l'aria si separi dalla parte liquida. Prelevate con delicatezza la spuma e mettetela sul gazpacho. Servite subito.







12,50 €  
IVA inclusa

ISBN 9 78 88 6753 268 1



9 788867 532681

PICCOLI SPUNTINI

Guido Tommasi Editore

dal 1999

[www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it)