

Scheda Ricetta

Difficoltà: Bassa

Tempo (hh:mm): 00:05

Ingredienti:

4 pomodori, mezzo peperone, mezzo cetriolo, un avocado, un cucchiaio di cipolla rossa tritata, 2 cucchiari di coriandolo fresco, 2 cucchiari di succo di lime, mezzo cucchiaino di sale marino, mezzo cucchiaino di pepe nero, 125 gr di cubetti di ghiaccio, 1 cucchiaino olio EVO, 1 pizzico di peperoncino a fiocchi a piacere

Strumenti:

- Frullatore

Vota la ricetta
Voti: 165 Media: 4.3

Preparazione

Il gazpacho, per come lo conosciamo, è un piatto tipico della cucina spagnola, molto diffuso nella calda regione dell'Andalusia, ma le sue origini non sono riconducibili alla penisola iberica ma bensì alla Grecia. L'etimologia del termine deriva dal verbo "frantumare" con riferimento ai pezzetti di pane frantumato che solitamente vengono immersi nella salsa. La prima versione non era propriamente quella che noi conosciamo, all'inizio si trattava di un composto a base di acqua e vino, al quale, nelle epoche successive e con la diffusione in terra spagnola sono stati aggiunti progressivamente olio, sale ed infine gli ortaggi che lo caratterizzano.

Questo mix di verdure ultra saporito va consumato freddo, e per questo è ottimo per rinfrescarti sotto la morsa del caldo estivo e può costituire tranquillamente un pasto di metà giornata. Il suo gusto complesso e piacevole esplose al primo sorso, per poi espandersi in bocca e far festa nella gola.. fai attenzione perchè può dare assuefazione!

Ma non dilunghiamoci troppo e cominciamo a realizzare questo fantastico gazpacho piccante in versione vegan! Inizia con il tagliare i pomodori in quattro parti e stessa cosa fai col mezzo peperone, al quale avrai tolto i semi.

Sbuccia poi il mezzo cetriolo e tritalo grossolanamente, sbuccia l'avocado e toglilo il nocciolo.

Nel frullatore vanno inseriti per primi i pomodori, poi tutti gli altri ingredienti: peperone, cetriolo, avocado, cipolla rossa, il lime che avrai spremuto e le varie spezie.

Frulla il tutto ad alta velocità per 30-60 secondi fino a quando non otterai un composto ben omogeneo, il colore potrà essere rosso vivo o tendente al rosa e questo dipende dal grado di maturazione dei pomodori che avrai usato. Il nostro gazpacho è ora pronto, puoi quindi aggiustare a piacere i sapori, magari aggiungendo ancora lime, sale, cipolla tritata o un cucchiaino d'olio EVO a filo.

Detto e fatto, non mi resta che augurarti buona degustazione!