

---

# Gazpacho

**Autore:** Max Fattorini

**Fonte:** Web

**Una tipica preparazione spagnola a base di verdure, un ottimo aperitivo se più liquido, o un buon primo estivo. Il gusto fresco è una miscela di tutti i profumi e sapori delle verdure presenti, le gocce di tabasco inoltre doneranno un leggero piccante. Dal blog [La piccola casa](#)**

Ricordo ancora la prima volta che ho assaggiato il **gazpacho**, mi trovavo in trasferta Madrid nel 2002, ero a pranzo in un locale vicino alla stadio **Bernabeu**, e il collega della sede locale mi disse: «Assaggia il gazpacho, è buono e fresco (era estate e faceva piuttosto caldo), io ero un po' perplesso, mi faceva un po' senso una passata di pomodoro fredda... mi sono comunque lasciato convincere e così ho scoperto questa fantastica passata di verdure, mi son fatto subito dare la ricetta e via via che lo assaggiavo in qualche altro locale durante i numerosi viaggi per la Spagna ho mediato tutte le ricette raccolte arrivando a questa versione. A differenza di molte delle ricette, io preferisco lasciare la buccia sia ai peperoni che ai pomodori, perché è la parte ricca di [licopene](#), un carotenoide molto importante per l'organismo con grandi capacità anti ossidanti, e visto che questa preparazione è ricca di vitamine, non vedo perché eliminare proprio il licopene! La preparazione è semplice e può essere o un ottimo aperitivo se più liquido, o un buon primo estivo. IL gusto fresco è una miscela di tutti i profumi e sapori delle verdure presenti, le gocce di tabasco inoltre doneranno un leggero piccante. Si può conservare per alcuni giorni in frigorifero coperto, ricordate che però più si va avanti nel tempo più i vari antiossidanti si ossidano perdendo la loro efficacia. Ecco quindi la ricetta del mio gazpacho

**Ingredienti** 1 peperone rosso 1 grosso cetriolo 8 pomodori ramati maturi 1 piccola cipolla 1 spicchio d'aglio fresco 3 fette di pane 2 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva 2 cucchiaini di aceto (io ho usato quello di pomodoro) Una manciata di foglie di menta Il succo di mezzo limone 3 tazze di acqua fredda tabasco sale

Dopo aver lavato le verdure, sbucciare, aiutandosi con un pelapatate, il cetriolo; levare i semi interni al peperone, al pomodoro e al cetriolo (per questo basta semplicemente tagliarlo a metà in lunghezza e passare un cucchiaino al centro per tutta la sua lunghezza), tagliarli quindi a pezzetti e metterli in una boule (ciotola). Sbucciare la cipolla e l'aglio, quindi tritarli finemente (se volete rendere più morbida la cipolla lasciatela una volta sbucciata in un bicchiere d'acqua per una decina di minuti); aggiungere quindi la cipolla e l'aglio tritato alla boule. Tritare la menta e tagliare a pezzettini le tre fette di pane e aggiungere il tutto alla boule. Versare quindi 2 o 3 tazze di acqua fredda nella boule e completare con il succo di limone, alcuni gocce di tabasco, i due cucchiaini d'olio, i due cucchiaini di aceto di pomodoro (va bene anche quello di vino rosso) e una spolverata di sale, mescolare il tutto e lasciare riposare per mezz'ora. Terminato il "riposo" versare il contenuto della boule in un robot da cucina (eventualmente in due tranches) e tritare e frullare velocemente per un paio di minuti. Aggiustare quindi di sale e regolare a piacimento la consistenza aggiungendo ancora acqua fredda per rendere più liquido. Servire freddo in ciotole, bicchieri o piatti fondi, se si vuole si può aggiungere una brunoise di cetrioli e peperoni per guarnizione. Se ti interessano altre ricette spagnole guarda qua: [La ricetta della paella di mare \( marisco \) de la piccola casa](#) [Il cocktail del sabato: la ricetta della Sangria](#) [Muscoli \(volgarmente chiamati cozze\) in escapepe piccante – Mejiloones en Escabeche picante](#)