



La celebre zuppa andalusa di pomodoro, ovvero il gazpacho, cara lettrice, è uno dei piatti estivi che preferisco: geniale a modo e, nella sua semplicità, freschissima da realizzare in un batter d'occhio, perfetto per tutta la famiglia. Mi piace così tanto oggi te ne propongo due varianti, di libera interpretazione. La prima è, come vuole tradizione, a base di pomodoro, ma ne ho fatto uno molto particolare: il pomodoro non quello vero. Lo conosci? Nostranissimo, dal colore verde screziato ed estremamente croccante, in insalata ha una marcia più anche grazie al suo sapore dolce e al tempo salino. In questo primo gazpacho ho accostato alle fragole, che conferiscono dolcezza e una punta acidula inaspettata. Il secondo è un gazpacho dolce e fruttato, a base di pesche e mandorle. Ho deciso di servirlo con alcune fette di feta, che si contrappongono al dolce della frutta con un risultato entusiasmante al palato. Devi assolutamente provarlo e farlo assaggiare agli amici la prossima volta che verranno da te a pranzo. Lo puoi servire anche come primo piatto, per la leggerezza e freschezza refrigeranti e appetitici; può essere perfetto anche per un aperitivo, magari con qualche fetta di formaggio asciutto crudo ad accompagnare. Come

per questa settimana ti suggerisco un gazpacho di pesche, ma non il classico che ti viene in mente: con latte di mandorle - così da essere adatto a chi soffre di intolleranza al lattosio - e bacche di goji fresche. Il risultato, non ci sono solo le pesche essiccate! Le trovi nei grandi supermercati e nei negozi di prodotti bio. Il sapore è intensissimo. Ti prometto che non vedrai di assaggiare tutto



L'IDEA GIUSTA

GOJI E MANDORLE, SENTIRAI CHE FRULLATO

GIÀ CHE HAI LE PESCHE A PORTATA DI MANO, APPROFITTA PER FARE UN FORMIDABILE FRULLATO! ECCO I MIEI SUGGERIMENTI PER FARLO: LAVA BENE E ASCIUGA DELICATAMENTE 100 G CIRCA DI BACCHE DI GOJI, QUELLE FRESCHE PERÒ, NON ESSICcate: SONO ESTREMAMENTE SAPORITE. SBUCIA 900 G DI PESCHE GIALLE E TAGLIALE A TOCCHETTI ELIMINANDO OVVIAMENTE IL NOCCIOLO, QUINDI METTILE NEL FRULLATORE. VERSA ANCHE 120 G DI LATTE DI MANDORLA - O VACCINO, O DI RISO, O QUELLO CHE PREFERISCI - E AGGIUNGI 1 CUBETTO DI GHIACCIO. PONI NEL FRULLATORE LE BACCHE DI GOJI DOPO AVER ELIMINATO IL PICCIOLLO. AZIONA IL FRULLATORE E SERVI





I PASSAGGI DA SEGUIRE

1) Affetta la cipolla bianca. Il suo sapore è forte e pungente, tipico della ricetta originale, serve a bilanciare il dolce delle fragole e dare carattere al piatto. **2)** Passa ai peperoni rossi togliendo i filamenti bianchi dall'interno e i semini. **3)** Pela i cetrioli e falli a pezzetti anche irregolari. **4)** Occupati dei pomodori camone riducendoli in quarti: si tratta di una qualità sapida, dal colore rosso e verde. **5)** Pulisci e affetta le fragole. **6)** Versa tutti questi ingredienti nel vaso del frullatore con il ghiaccio e i condimenti che vanno aggiunti per ultimi insieme con il basilico fresco. **7)** Ottenuta una crema omogenea, servila nelle coppe da cocktail con grissini o bruschette ad accompagnare.



Gaspacho di pomodoro e fragole

PREPARAZIONE 30 min. COTTURA 60 min. DIFFICOLTÀ bassa

INGREDIENTI PER 3 PERSONE pomodori camone 150 g * cetrioli 130 g * cipolle bianche 80 g * peperoni rossi 240 g * fragole 200 g * ghiaccio 5 cubetti * olio extravergine di oliva 40 g * basilico 5 foglie * sale e pepe a piacere * **PER DECORARE** pomodori camone * menta qualche foglia * grissini 3 * olio extravergine di oliva 1 filo

Per questo fresco e particolare gaspacho inizia a mondare e pulire la cipolla, per tagliarla poi a tocchetti. Pulisci anche i peperoni rossi: elimina il picciolo e i semi interni dopo averlo tagliato a metà. Taglia la polpa prima a listarelle e poi a tocchetti. Pela il cetriolo e taglia anche questo, in pezzi irregolari. Lava bene i pomodori camone, asciugali e tagliali a fette dopo aver eliminato i piccioli. In un frullatore poni il ghiaccio e tutti gli ingredienti affettati: i cetrioli, le cipolle, i peperoni e i pomodori. Mancano solo le fragole. Aggiungile dopo averle pulite e mondate; prosegui con i condimenti ovvero il basilico e l'olio extravergine di oliva. Per ultimi, sale e pepe. Aziona il frullatore: devi ottenere un composto liscio ed omogeneo. Versa il gaspacho di pomodoro camone direttamente nelle coppe - o in una fondina - e decora. Io ho affettato altri pomodori e li ho posti sul bordo tramite un'incisione a raggio. Ho anche aggiunto della menta, un bel grissino integrale e un filo d'olio extravergine a crudo. Il gaspacho vero, andaluso, prevede anche l'aggiunta di pane raffermo: serve ad addensare e a rendere il gaspacho più corposo. Ti basterà tagliarne un po' e frullarlo assieme al resto. Inoltre, puoi incorporare anche mezzo peperoncino, privato dei semini interni che sono i più piccanti. Per servire ho usato dei grissini, ma puoi preferire anche delle bruschette passate in forno con aglio e olio, oppure preparare dei croccanti crostini di pane e rosmarino.

CONSERVAZIONE Consiglio di servire il gaspacho immediatamente e ben freddo: la bassa temperatura

