Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Gazpacho andaluz

El tomate es la hortaliza del verano por excelencia. Rico en minerales (potasio, hierro), licopeno y vitaminas (A, K,C). Esta última, junto con el licopeno son potentes antioxidantes naturales muy útiles en la prevención de diversas enfermedades.

Es un plato tradicional de nuestra cocina, muy refrescante que aporta, además de las propiedades del tomate, agua e iones que reponen las pérdidas del sudor. Se puede tomar como un primer plato con cuchara con una guarnición de otras hortalizas o, simplemente, en vaso para beber durante la comida o al final de esta.

No hay 2 gazpachos iguales, cada familia lo prepara de una manera: con pimiento, pepino y cebolla o sin ellos. Incluso cada vez tiene un sabor diferente dependiendo del tipo y madurez del tomate utilizado. Esta es mi receta !!

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas):

- 1 kg de tomates muy maduros y rojos (tipo pera o en rama).
- 1 diente de ajo grande, sin el germen central.
- Medio pimiento verde de los pequeños.
- Medio pepino de los pequeños y delgados que tienen muy pocas semillas. Si es grande se pone menos se quitan las pipas centrales.
- 1 cucharadita de sal gruesa.
- 3-4 cucharadas soperas de vinagre de vino.
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra.
- Agua fría 1-2 vasos (según la textura deseada).

¿Cómo lo preparo?

Triturar el ajo, el tomate sin pelar (quitar solo el centro duro), el trozo de pepino y pimiento con la sal. Triturar bien hasta que se forme una mezcla homogénea.

Añadir el vinagre y, mientras se sigue triturando, se va añadiendo el aceite de oliva poco a poco. Al final poner el agua fría..

Pasar a un bol a través de un colador no muy fino para que no queden trozos gruesos y restos de piel del tomate, y terminar de añadir el agua si se desea.

Rectificar de sal y vinagre. Mantener muy frio hasta la hora de servirlo.

**** Niños desde los 7-8 meses (quizá con menos ajo y vinagre)***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación