



Sabor a Verano con #5Gazpachos

Cata de gazpachos los días 14 y 15 de junio'19
(Mercados, en el interior)

#gazpachos

#productodetemporada

Recetario original de los cocineros Pep Nogué y Boglarka Dul

Mayoristas de Frutas i Hortalizas de Mercabarna
Cerca de ti

Organizan:



Colaboran:



Este verano, refréscate con el sabor de nuestros #5Gazpachos

El verano es una época extraordinariamente rica en frutas y hortalizas. Por ello, os proponemos una manera sencilla, sabrosa y muy sana de disfrutar de esta estación. El gazpacho es todo un clásico de la dieta mediterránea, un plato grandioso que lo tiene todo; es hidratante, viene cargado de salud y está riquísimo. **Disfrutar de un gazpacho casero**, recién hecho y bien fresco, **es un placer insustituible** y eterno de todo verano.

De la mano de los cocineros **Pep Nogué y Boglarka Dul**, el Gremi de Majoristes de Fruites i Hortalisses de Mercabarna, AGEM, os presenta este recetario, con **5 Gazpachos** -siempre teniendo como inspiración el gran gazpacho tradicional- que incluye 4 recetas, totalmente originales, que recogen la riqueza de los sabores de la tierra: desde los imprescindibles **tomates, pimientos, pepinos y cebollas**, hasta el dulzor de **melones, sandías y melocotones**. Sin renunciar a las hierbas aromáticas, los brotes y las especias, ni tampoco al exotismo de algunos frutos maravillosos a nuestro alcance. ¡Os deseamos un verano con mucho sabor!



Gazpacho de Remolacha

PARA EMPLATAR

1/4 cebolla morada
1 manzana Granny Smith
Brotes vegetales
Copos de avena
Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN

1. Poned en un bol los tomates cortados en dados sin el pedúnculo, la remolacha y la cebolla morada cortadas en trozos grandes, el diente de ajo sin germen, los copos de avena, el chorro de agua de mar, el vinagre y el aceite de oliva virgen extra.
2. Triturad con una túrmix hasta conseguir una textura fina y emulsionada (rectificad con agua mineral, si es necesario). Pasar por el chino y reservar en la nevera una hora para dejar enfriar.
3. Servid el gazpacho bien frío con la manzana en daditos, los brotes vegetales y unas gotas de aceite de oliva virgen extra.

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

1/2 kg de tomate maduro
1kg de remolacha cocida
1/4 de cebolla morada
1 diente de ajo pelado y sin germen
30 g de copos de avena
Un chorro de agua de mar
Un chorro de vinagre de Jerez
50 ml de aceite de oliva virgen extra
Agua mineral para rectificar textura



Gaspacho Verde

PARA EMPLATAR

Eneldo fresco
Láminas de pepino
Granos de mostaza
Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN

1. Pelad el aguacate y trituradlo con túrmix junto con los pepinos pelados, las hojas de espinacas, los granos de mostaza, la rebanada de pan, una pizca de sal, un chorro de vinagre, una pizca de pimienta negra, un chorro de aceite de oliva virgen y un poco de agua mineral hasta conseguir una textura cremosa.
2. Reservad en la nevera al menos una hora antes de servir para que se enfríe.
3. Emplataid con pepino laminado, brotes de eneldo fresco, granos de mostaza y unas gotas de aceite de oliva virgen extra.

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

1 aguacate maduro
500 g de pepinos pequeños
Un puñadito de eneldo fresco
1 diente de ajo sin germen
1 puñado de espinacas frescas
5 g de mostaza amarilla en grano
Una rebanada de pan de masa madre tostada (se puede usar pan de alforfón, es apto para celíacos)
1 cucharadita de espirulina en polvo
Un poco de sal marina
Un chorro de vinagre de manzana
Pimienta negra recién molida
50 ml de aceite de oliva virgen extra
1/2 litro de agua mineral



Gaspacho Tropical

PARA EMPLATAR

Semillas de fruta de la pasión
Brotes de cilantro
Cebollino picado finito
1 chorrito de aceite de oliva virgen extra
Pimienta de Jamaica recién molida

PREPARACIÓN

1. Poned en un bol los tomates cortados por la mitad y sin el pedúnculo, la piña troceada, el mango pelado y cortado, el pimiento amarillo, el melocotón pelado y sin hueso, la cebolla tierna, los copos de avena, la sal marina sin refinar, la pimienta de Jamaica molida y el aceite de oliva virgen extra.
2. Triturad con una túrmix hasta conseguir una textura fina y emulsionada. Pasad por el chino y reservad una hora en la nevera.
3. Servid el gazpacho bien frío con las semillas de la fruta de la pasión, los brotes de cilantro, el cebollino y una pizca de pimienta de Jamaica.

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

1 kg de tomate cherry amarillo
1 rodaja de piña natural
1 mango maduro
1 tajada de melón
1/4 pimiento amarillo
1 melocotón
50 gr de copos de avena
1 cebolla tierna pequeña
Un chorro de vinagre de manzana
Un poco de sal marina sin refinar
Pimienta de Jamaica recién molida
50 ml de aceite de oliva virgen extra



Gaspacho Tradicional

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

1kg de tomate maduro
1/2 pimiento verde
1 pepino fresco
1/2 litro de agua mineral
3 dientes de ajo pelados
Una pizca de sal marina sin refinar
Un chorro de vinagre de vino blanco
La miga de una rebanada de pan
75 ml de aceite de oliva virgen extra

PARA EMPLATAR

2 huevos cocidos pelados
Una cebolla roja pequeña
1 pimiento rojo cortado en dados pequeños
Cebollino cortado muy fino

PREPARACIÓN

1. Poned en un bol los tomates pelados y sin el pedúnculo, la mitad del pepino y la mitad del pimiento verde cortados en trozos grandes, los ajos pelados y sin germen y la miga de pan junto con el aceite de oliva, el vinagre, la sal marina y el agua mineral.
2. Triturad con una túrmix hasta conseguir una textura fina y emulsionada. Pasad por el chino y reservad una hora en la nevera para enfriar.
3. Mientras, cortad en trozos pequeños el pepino y el pimiento restantes, los huevos cocidos y la cebolla tierna.
4. Servid el gazpacho bien frío y con los ingredientes del emplatado y unas gotas de aceite de oliva.



Gaspacho Tradicional Sin Gluten

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

1 kg de tomate maduro
1/2 pimiento verde
1 pepino fresco
1/2 litro de agua mineral
3 dientes de ajo pelado
Una cebolla tierna pequeña
Un poco de sal marina sin refinar
Un chorro de vinagre de vino blanco
50 g de copos finos de avena sin gluten
75 ml de aceite de oliva virgen extra

PARA EMPLATAR

Brotos de cebolla
Cebollino cortado fino
Copos de avena

PREPARACIÓN

1. Poned en un bol los tomates pelados y sin el pedúnculo, la mitad del pepino y la mitad del pimiento verde cortados en trozos grandes, los ajos pelados sin germen, la cebolla tierna y los copos de avena sin gluten junto con el aceite de oliva, el vinagre de vino blanco, la sal marina y el agua mineral.
2. Triturad con una túrmix hasta conseguir una textura fina y emulsionada. Pasad por el chino y reservad una hora en la nevera.
3. Mientras, cortad en trozos pequeños el pepino y el pimiento restantes y los huevos cocidos.
4. Emplatad el gazpacho bien frío con los tropezones y con un toque de aceite de oliva.



Polo Gazpacho Kids

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

1 kg de sandía

1/2 kg de tomate maduro

1 rábano fresco

Un poco de sal marina sin refinar

50 gr de copos de avena finos

50 ml de aceite de oliva virgen extra

Un chorro de vinagre de manzana

1 c.c. de sésamo negro

PARA LA PRESENTACIÓN

Moldes para polos

PREPARACIÓN

1. Poned en un bol la sandía cortada, los tomates pelados y sin el pedúnculo, el rábano, los copos de avena, la sal marina sin refinar y el aceite de oliva virgen extra.
2. Triturad con una túrmix hasta conseguir una textura fina y emulsionada. Pasad por el chino e incorporad el sésamo negro.
3. Rellenad los moldes de polo con el gazpacho y reservad los polos en el congelador durante 1 noche.

#5Gazpachos y cárgate de salud

Sugerencias nutricionales de Pep Nogué



Gazpacho Tradicional. El gazpacho es un icono de la dieta mediterránea, un cóctel cargado de antioxidantes y vitaminas, muy reconfortante, refrescante e hidratante en los días calurosos gracias a su ingrediente clave, el tomate.



Gazpacho Tradicional Sin Gluten. La celiaquía es el trastorno inflamatorio intestinal crónico más común hoy en día. El número de celíacos en España ronda las 900.000 personas y a ellos también les apasiona el gazpacho, el de sin gluten.



Gazpacho de Remolacha. Gracias a la remolacha este gazpacho es sangre pura, ayuda a fabricar glóbulos rojos y está lleno de minerales. Sirve como bebida isotónica y es perfecto para la salud emocional.



Gazpacho Verde. Refrescante y muy nutritivo al mismo tiempo. La espirulina tiene un efecto desintoxicante para el organismo.



Gazpacho Tropical. Un plato afrodisíaco, aumenta la vitalidad, la energía y la alegría. Las frutas exóticas, especialmente la piña, junto con la pimienta de Jamaica y la sal estimulan las enzimas digestivas y mejoran el apetito.



Polo Gazpacho Kids. Este gazpacho está pensado para los más pequeños de la casa. En general necesitan más sabor dulce que los adultos, siempre de la mejor calidad posible y de temporada. El sésamo negro les aporta calcio, muy importante para su crecimiento. Esta combinación presentada en formato polo equilibra su estado de ánimo de forma divertida.

Cata de gazpachos naturales

Los días 14 y 15 de junio, te esperamos en 5 mercados municipales con degustaciones gratuitas de gazpacho tradicional, sin gluten, tropical y polo de Gazpacho Kids.

¡Mira el calendario y elige tu mercado!

Viernes día 14, a partir de las 11.30

Mercat de la Llibertat

Pl. Llibertat, 27

Cata de gazpacho tradicional

Mercat de l'Abaceria

Passeig de Sant Joan, 168

Cata de gazpacho tradicional y gazpacho sin gluten

Sábado día 15, a partir de las 11.30

Mercat del Carmel

Llobregós, 149

Cata de gazpacho tradicional

Mercat de Sant Antoni

Entrada Borrell/Tamarit

Cata de gazpacho tradicional



Mercat del Ninot

Mallorca, 133

Presentación de las recetas de los 5 Gazpachos con el cocinero Pep Nogué.

Talleres Infantiles 5 Al día y cata para los peques del polo Gazpacho Kids

Para los adultos: degustación de gazpachos tradicional y tropical

Más información en:

www.5gazpachos.com

www.agem.mercabarna.com

Síguenos:



www.facebook.com/AGEM.BCN/



[@Agem_majoristes](https://twitter.com/Agem_majoristes)



[agem_fruitahortalissa](https://www.instagram.com/agem_fruitahortalissa)

Mayoristas de Frutas i Hortalizas de Mercabarna
Cerca de ti

#5gazpachos
#productodetemporada