



Gust d'Estiu amb #5Gaspaxos

Dia Mundial del Gaspaxo
21 de juliol

Receptari original
dels cuiners Pep Nogué
i Boglarka Dul

Majoristes
de Fruites
i Hortalisses
de Mercabarna
Molt a prop teu

Aquest estiu, refresca't, amb molt de gust, amb els nostres #5Gaspatxos

L'estiu és una època extraordinàriament rica en fruites i hortalisses. Per això, us proposem **una manera senzilla, gustosa i molt sana de gaudir de l'estació.** El gaspatxo és tot un clàssic de la dieta mediterrània, un plat grandios que ho té tot: és hidratant, està carregat de salut i està boníssim. **Gaudir d'un gaspatxo casolà, acabat de fer i ben fresc, és un plaer insubstituïble** i etern de tot estiu.

De la mà dels cuiners Pep Nogué i Boglarka Dul, el Gremi de Majoristes de Fruites i Hortalisses de Mercabarna, AGEM, us presenta aquest receptari, amb **5 Gaspatxos.** Tenint com a inspiració el gran gaspatxo tradicional, inclou 4 receptes, totalment originals que recullen la riquesa dels sabors de la terra: des dels imprescindibles **tomàquets, pebrots, cogombres i cebes,** fins a la dolçor de **melons, síndries i préssecs.** I, sense renunciar a les plantes aromàtiques i espècies, i els brots, ni tampoc a l'exotisme d'alguns fruits meravellosos al nostre abast. Us desitgem un estiu amb molt de gust!



Gaspatxo de Remolatxa

INGREDIENTS

(Per a 4 persones)

1/2 kg de tomàquet madur
1 kg de remolatxa cuïta
1/4 ceba morada
1 gra d'all pelat i sense germen
30 g de flocs de civada
Un raig d'aigua de mar
Un raig de vinagre de xerès
50 ml d'oli d'oliva verge extra
Aigua mineral per rectificar textura

PER EMPLATAR

1/4 de ceba morada
1 poma Granny Smith
Brots vegetals
Flocs de civada
Oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

1. Poseu en un bol els tomàquets tallats a daus sense el peduncle, la remolatxa i la ceba morada tallades a trossos grans, el gra d'all sense germen, i els flocs de civada, el raig d'aigua de mar, el vinagre, l'oli d'oliva verge extra.
2. Tritureu amb un túrmix fins a aconseguir una textura fina i emulsionada (rectifiqueu amb aigua mineral, si cal). Passar pel xinès i reservar a la nevera una hora per deixar refredar.
3. Serviu el gaspatxo ben fred amb la poma a daüets, els brots vegetals i unes gotes d'oli d'oliva verge extra.



Gaspacho Verd

INGREDIENTS

(Per a 4 persones)

1 alvocat madur
500 g de cogombres petits
Un grapat petit d'anet fresc
1 gra d'all sense germen
1 grapat d'espínacs frescos
5 g mostassa groga en gra
Una llesca de pa de massa mare torrada (es pot utilitzar pa de fajol que és apte per a celiàcs)
1 cullerada petita d'espíulina en pols
Una mica de sal marina
Un raig de vinagre de poma
Pebre negre acabat de moldre
50 ml oli d'oliva verge extra
1/2 litre aigua mineral

PER EMPLATAR

Anet fresc
Làmines de cogombre
Grans de mostassa
Oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

1. Peleu l'alvocat i tritureu amb túrmix junt amb els cogombres pelats, fulles d'anet, l'all, les fulles d'espínacs, els grans de mostassa, la llesca de pa, un pols de sal, un raig de vinagre, un pols de pebre negre, un raig d'oli d'oliva i un xic d'aigua mineral fins a aconseguir una textura cremosa.
2. Reserveu a la nevera almenys una hora abans de servir perquè es refredi.
3. Emplateu amb cogombre laminat, brots d'anet fresc, grans de mostassa i unes gotes d'oli d'oliva verge extra.



Gaspacho Tropical

INGREDIENTS

(Per a 4 persones)

1 kg de tomàquet xerri groc
1 tall de pinya natural
1 mango madur
1 tall de meló
1/4 pebrot groc
1 préssec
50 gr flocs de civada
1 ceba tendra petita
Un raig de vinagre de poma
Una mica de sal marina sense refinar
Pebre de Jamaica acabat de moldre
50 ml d'oli d'oliva verge extra

PER EMPLATAR

Llavors de fruita de la passió
Brots de celiandre
Porradell picat fi
1 Rajolí d'oli d'oliva verge extra
Pebre de Jamaica acabat de moldre

PREPARACIÓ

1. Poseu en un bol els tomàquets tallats per la meitat i sense el peduncle, la pinya trossejada, el mango pelat i tallat, el pebrot groc, el préssec pelat i sense pinyol, la ceba tendra, els flocs de civada, la sal marina, sense refinar, el pebre de Jamaica i l'oli d'oliva verge extra.
2. Tritureu amb un túrmix fins a aconseguir una textura fina i emulsionada. Passeu pel xinès i reserveu a la nevera una hora.
3. Servi el gaspacho ben fred amb les llavors de fruita de la passió, els brots de celiandre, el porradell i un xic de pebre de Jamaica.



Gaspatxo Tradicional

INGREDIENTS

(Per a 4 persones)

1 kg de tomàquet madur
1/2 pebrot verd
1 cogombre fresc
1/2 litre d'aigua mineral
3 grans d'all pelats
Un xic de sal marina sense refinar
Un raig de vinagre de vi blanc
La molla d'una llesca de pa
75 ml d'oli d'oliva verge extra

PER EMPLATAR

2 ous cuits pelats
Una ceba vermella petita
1 tall de pebrot vermell a daus petits
Porradell finament tallat

PREPARACIÓ

1. Poseu en un bol els tomàquets pelats i sense el peduncle, la meitat del cogombre i la meitat del pebrot verd tallats a trossos grans, els alls pelats i sense germen, i la molla de pa juntament amb l'oli d'oliva, el vinagre, la sal marina i l'aigua mineral.
2. Tritureu amb un túrmix fins a aconseguir una textura fina i emulsionada. Passeu pel xinès i reserveu a la nevera una hora per refredar.
3. Mentrestant, talleu en trossos petits el cogombre i el pebrot restants, els ous cuits i la ceba tendra.
4. Serviu el gaspatxo ben fred amb els ingredients de l'emplatat i unes gotes d'oli d'oliva.



Gaspatxo Tradicional Sense Gluten

INGREDIENTS

(Per a 4 persones)

1 kg de tomàquet madur
1/2 un pebrot verd
1 cogombre fresc
1/2 litre d'aigua mineral
3 grans d'all pelats
Una ceba tendra petita
Una mica de sal marina sense refinar
Un raig de vinagre de vi blanc
50 g de flocs de civada fins sense gluten
75 ml d'oli d'oliva verge extra

PER EMPLATAR

Brots de ceba
Porradell tallat fit
Flocs de civada

PREPARACIÓ

1. Posar en un bol els tomàquets pelats i sense el peduncle, la meitat del cogombre i la meitat del pebrot verd tallats a trossos grans, els alls pelats sense germen, la ceba tendra, i els flocs de civada sense gluten juntament amb l'oli d'oliva, el vinagre de vi blanc, la sal marina i l'aigua mineral.
2. Tritureu amb un túrmix fins a aconseguir una textura fina i emulsionada. Passar pel xinès i reservar a la nevera una hora.
3. Mentrestant, talleu en trossos petits el cogombre i el pebrot restant i els ous cuits.
4. Emplateu el gaspatxo ben fred amb les ensopegades i amb un toc extra d'oli d'oliva.



Polo de Gaspatxo Kids

INGREDIENTS

(Per a 4 persones)

1 kg de síndria

1/2 kg tomàquet madur

1 rave fresc

Una mica de sal marina sense refinar

50 g de flocs de civada fins

50 ml d'oli d'oliva verge extra

Un raig de vinagre de poma

1 c.c. sèsam negre

PER A LA PRESENTACIÓ

Motlles de polos

PREPARACIÓ

1. Poseu en un bol la síndria tallada, els tomàquets pelats i sense el peduncle, el rave, els flocs de civada, la sal marina sense refinar i l'oli d'oliva verge extra.
2. Tritureu amb un túrmix fins a aconseguir una textura fina i emulsionada. Passeu per un colador xinès i incorporeu el sèsam negre.
3. Ompliu els motlles de polo amb el gaspatxo i reserveu els polos al congelador durant 1 nit.

#5Gaspatxos i carrega't de salut

Suggeriments nutricionals de Pep Nogué



Gaspatxo Tradicional. El gaspatxo és una icona de la dieta mediterrània, un còctel carregat d'antioxidants i vitamines, molt reconfortant, refrescant i hidratant en els dies calorosos gràcies al seu ingredient clau, el tomàquet.



Gaspatxo Tradicional Sense Gluten. La celiaquia és el trastorn inflamatori intestinal crònic més comú avui en dia. El nombre de celíacs a Espanya ronda les 900.000 persones i també els apassiona el gaspatxo, el de sense gluten.



Gaspatxo de Remolatxa. Gràcies a la remolatxa aquest gaspatxo és sang pura, ajuda a fabricar glòbuls vermells i és ple de minerals. Serveix com a beguda isotònica i és perfecte per a la salut emocional.



Gaspatxo Verd. Refrescant i molt nutritiu al mateix temps. L'espíulina té efecte desintoxicant per a l'organisme.



Gaspatxo Tropical. Un plat afrodisíac, augmenta la vitalitat, l'energia i l'alegria. Les fruites exòtiques, especialment la pinya, junt amb el pebre de Jamaica i la sal estimulen els enzims digestius i milloren la gana.



Polo de Gaspatxo Kids. Aquest gaspatxo està pensat per als petits i les petites de la casa. En general necessiten més sabor dolç que els adults, sempre de la millor qualitat possible i de temporada. El sèsam negre els aporta calci, molt important per al seu creixement. Aquesta combinació presentada en format de polo equilibra el seu estat d'ànim de forma divertida.