



Sabor a
Verano con
#5Gazpachos

Día Mundial del Gazpacho
21 de Julio

Recetario original de
los cocineros Pep Nogué
y Boglarka Dul

Mayoristas
de Frutas
i Hortalizas
de Mercabarna
Cerca de ti

#5gazpachos
#productodetemporada

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

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

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.



Gaspacho Verde

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

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 eneldo, el ajo, 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. Emplatad con pepino laminado, brotes de eneldo fresco, granos de mostaza y unas gotas de aceite de oliva virgen extra.

Gaspacho Tropical

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

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.



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 finito

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 finito
 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.



#5 Gazpachos y cárgate de salud

Sugerencias nutricionales de Pep Nogué

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.



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.