



Gazpacho spagnolo preparato a crudo con l'estrattore

INGREDIENTI*

*Per 2/3 porzioni

- 5 pomodori maturi
- 1 cetriolo
- 1/2 cipolla
- aglio nero q.b
- 1 peperone

Per guarnire: rucola, semi di canapa, germogli di rapa rossa.

Per condire: sale rosa Himalaya, aceto di Umeboshi, olio E.V.O

PROCEDIMENTO

- 1) Taglia gli ingredienti della giusta misura per il canale di ingresso dell'**estrattore di succo**
- 2) Alterna i pomodori, il cetriolo, la cipolla e il peperone nell'**estrattore di succo** per ricavarne il succo.
- 3) Dopo l'estrazione del succo, mescola bene gli avanzi di fibre dell'estrattore e mettile in una ciotola.
- 4) Aggiungi una parte di succo concentrato di verdure e mescola bene il composto.
- 5) Metti la rucola nel centro della ciotola, aggiungi l'aglio nero, i semi di canapa e i germogli di rapa rossa.
- 6) Condisci il tutto con un pizzico di sale rosa, un pò di aceto e un filo d'olio Extra Vergine.

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Grazie all'**estrattore di succo**, riusciamo a conservare le proprietà nutrizionali delle verdure, sfruttando appunto l'estrazione a freddo che evita l'utilizzo di lame ad alta velocità.

Il Gazpacho è una ricetta tipica della cucina spagnola; oltre ad essere facile da preparare ha numerose **proprietà benefiche per la salute**. Fornisce, infatti, un grande apporto di **vitamine, sali minerali, antiossidanti** ed aiuta a combattere l'**ipertensione** arteriosa.

Si tratta di un **piatto tipicamente estivo**, dalle **proprietà idratanti e nutritive** e per questo motivo in passato veniva consumato dai contadini durante l'estate.

Il colore del Gazpacho va dall'arancione al rosso ed ha una consistenza densa che permette di servirlo sia nelle tradizionali ciotole di terracotta sia in bicchiere **come aperitivo**, a volte anche con dei cubetti di ghiaccio.

Una recente ricerca, pubblicata sulla rivista *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*, afferma che il consumo regolare di gazpacho freddo può aiutare a combattere le **malattie cardiovascolari**.



Guarda la video ricetta sul canale YouTube di siQuri: <https://youtu.be/aoQD6iM9wyY>



Emanuela Gornati

Chef e Health Coach.

Italiana. Vive a Valencia (Spagna) dove ha ideato il metodo Essenza, grazie al quale, attraverso corsi di formazione, trasmette i valori della cucina vegetariana e vegana come base per un'alimentazione salutare e consapevole.