

# Gazpacho andaluz

## Cómo hacer un buen gazpacho

El **gazpacho andaluz** es una de esas recetas típicas que se hace diferente en cada casa, aunque todas tienen algo en común, la facilidad con la que se hace y lo bueno que está.

Además, junto con la paella y la sangría, es de las elaboraciones tradicionales más conocidas de nuestro país. Lo cierto es que el **typical spanish gaspacho** o **gaspachou** como lo suelen llamar los turistas extranjeros, es una crema fría refrescante que no puede faltar en ninguna casa durante el verano.



## Gazpacho andaluz tradicional

Aquí te dejo la elaboración y los ingredientes básicos. A veces se le echa pan del día anterior para darle más consistencia. Lo mejor es que hagas una mezcla de los diferentes gazpachos y saques tu propia versión.

Ingredientes:

- 1 kilo de tomates maduros y rojitos
- 1 pepino
- 1 pimiento verde
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- Un chorro de aceite de oliva virgen
- Un chorrito de vinagre

## Elaboración

Hay que **trocear todos los ingredientes** para que quepan en la trituradora, pero antes quitamos el brote y el corazón al tomate, pelamos el pepino para que no amargue y le sacamos el semillero y las semillas al pepino, el resto “*a cachitos*”.

Después, juntamos todo junto con el aceite, la sal y especias y lo **tritramos bien** hasta que quede fino.

Es aconsejable guardarlo unas **2 horas en el frigorífico** para que esté más fresquito y bueno. Cuando lo sirvas puedes añadir trocitos de pimiento, cebolla y pepino a modo de guarnición, si quieres.

## ¿Se puede hacer gazpacho en Thermomix?

Claro que se puede. Aunque a los amantes de las recetas de Thermomix deciros que lo mismo lo podéis hacer con **cualquier vaso triturador**, porque esta receta no necesita ningún tipo de calor, sólo que se triture bien todo. Es muy similar a la anterior, pero esta lleva un poco de agua.

Ingredientes del gazpacho en Thermomix

- 1 kilo de tomates muy maduros
- 1 trocito de cebolla
- 1 pimiento rojo pequeño
- 1 pepino pequeño
- 1 diente de ajo
- 50 gramos o 1/2 cubilete de aceite de oliva virgen
- Un chorro de vinagre o si lo prefieres de limón
- Agua al gusto



## Elaboración

Hay que poner todos los ingredientes en el vaso excepto el aceite. Prográmalo de **3 a 5 minutos** dependiendo de si los tomates están muy blandos y a **velocidad 5-7-9 progresivo**. Añade el aceite y mézclalo con la espátula.

Puedes echar agua con hielo al gusto. Se puede **servir con verduras picaditas** y pan cortado en dados pequeños, como la anterior receta.

Si quieres un gazpacho más emulsionado, puedes incorporar el aceite desde el principio pero quedará algo menos rojo.

## Otras variantes del gazpacho andaluz

Puedes añadir un poco de **pan duro** o incluso pan de molde si quieres que te quede un **gazpacho más espeso**.

Si por el contrario, te gusta más líquido, **añade agua muy fría** o agua con hielo durante el triturado.

Los que no les gustan esos pequeños grumitos de verdura pueden pelar el tomate o triturarlo y colarlo antes de mezclarlo con el resto de ingredientes, de esta forma ni las pepitas ni la piel irán a nuestro gazpacho (aunque gran parte del sabor y las propiedades beneficiosas del tomate se encuentran en su piel y es una pena).

El sabor del vinagre no le gusta a todo el mundo, se puede **sustituir por vinagre de módena** o si lo prefieres por zumo de limón.



## El Gazpacho y sus beneficios para la salud

El gazpacho es una de las recetas que más apetecen cuando aprieta el calor del verano. Además de estar **delicioso**, aportarnos un montón de **vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra**, el gazpacho ayuda a cuidar nuestra salud y nuestra línea.

El gazpacho andaluz es uno de los grandes símbolos de la dieta mediterránea y uno de los platos más internacionales de la **gastronomía española**. Es una receta muy propia de nuestra cultura y también una de las recetas más versionadas, tanto que en cada casa puede haber una receta propia y esta siempre será “la mejor de todas”.

Ya sabemos que el gazpacho no es **más que una sopa fría** de tomate a la que se le añaden diferentes verduras (normalmente pimiento, ajo, pepino y cebolla) y que se aliña con aceite, vinagre y sal.

Las variedades de gazpacho pueden ser realmente sorprendentes e incluso se pueden hacer gazpachos con otras verduras o frutas que no sean el tomate además de acompañarlo con diversas guarniciones.

## Principales propiedades del Gazpacho

- Esta combinación triturada de verduras nos va a brindar todos los **beneficios nutricionales** de todos y cada uno de sus ingredientes sin sufrir ningún tipo de degradación por el calor que ocasiona el cocinado ya que como os he comentado anteriormente se hace en frío y las verduras permanecen crudas.
- Por un lado tenemos una receta con un gran **poder saciante**, no se trata de un “zumو” como otro cualquiera. Es un plato muy **bajo en calorías**, sobre todo si se le añade poco pan, o incluso, si no se le añade en absoluto 100 ml de gazpacho contienen sólo entre 44 y 55 Kcal. Es por ello que el gazpacho puede ser ideal como complemento a cualquier **dieta de adelgazamiento**.
- Además, el gazpacho aporta mucha **fibra**, y ya sabemos que la fibra favorece nuestro tránsito intestinal y promueve la limpieza de nuestro organismo. También la fibra tiene poder saciante por lo que si llega esa hora peligrosa en la que nos apetece comer ciertos alimentos calóricos, lo mejor es tomar un vasito de gazpacho.
- El gazpacho además conserva todas las vitaminas y minerales de las verduras que hemos añadido y por lo tanto todos nos ofrece grandes beneficios para nuestra salud. **Vitamina C** en los pimientos y tomate, **vitamina E** del tomate y del aceite de oliva virgen extra, **antioxidantes**, como licopeno del tomate, vitamina para el sol del verano y además cuida nuestra piel.
- También contiene minerales como el **fósforo, hierro, calcio, magnesio, zinc, cobre, potasio y sodio**. Es por ello, que el gazpacho es considerado como una **bebida isotónica** debido a su contenido en agua y sales minerales.

- Ayuda a mantener un adecuado nivel de **hidratación** incluso en los meses más calurosos del año. Y es que si una parte de los 2 litros de agua que aconsejan beber al día los hacemos con el gazpacho, vistos sus beneficios, seguro que la hidratación es mucho mejor.
- El gazpacho además ayuda a **reducir la presión arterial** según un estudio del Centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBERObn). De hecho, el consumo de los principales ingredientes naturales del gazpacho de forma separada ya se vinculan con una reducción de la presión arterial. La hipertensión arterial es una condición que afecta a un 25% de la población adulta y es el principal factor de riesgo de los infartos miocárdicos y cerebrales.