

# Gazpacho



*La receta refrescante del  
Verano*





*¿Sabes quién inventó el gazpacho?*

El gazpacho es original de **Andalucía** y, más concretamente, de **los antiguos campesinos y jornaleros**, que aprovechaban el pan seco de días anteriores, lo mojaban en agua y lo estrujaban a mano, mezclándolo con tomates también estrujados manualmente, ajo machado en un mortero, sal, aceite, vinagre y, algunas verduras u hortalizas picadas, en especial, pepinos y pimientos.



# ¿Sabes cuántas variantes del Gazpacho hay?

Hoy en día hay tantos tipos de gazpacho como tipos de colores diferentes.

## Gazpacho andaluz

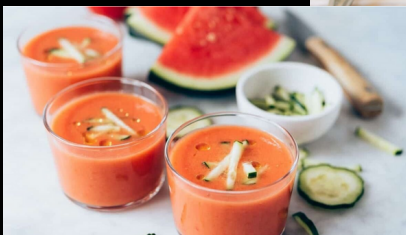
Es el más tradicional y reconocido, incluso se puede encontrar ya hecho en la mayoría de los supermercados. Compuesto por **tomates, pimientos verdes, pepino, ajo, aceite de oliva, vinagre de Jerez, agua y sal** (opcionalmente se le puede añadir pan duro remojado),

## Gazpacho verde

Esta variante se diferencia por ese color verde que representa al propio nombre. Para conseguir esto es necesario usar verduras con tonalidades verdes como lo son el **pepino, el apio, el pimiento verde, la lechuga o las espinacas, la albahaca y el perejil.**

## Gazpacho blanco

Esta sopa fría es especialmente interesante ya que para su elaboración prescinde totalmente de las verduras que forma la base del gazpacho. Está hecho a base de **piñones, almendras, pasas de corinto, manzana y huevo duro.**



## Gazpacho de sandía

No solo las verduras protagonizan este refrescante plato. También puede implementarse una buena variedad de fruta. Una de ellas es **la sandía**, que al contener un alto porcentaje de jugo, es ideal para añadirlo como ingrediente principal de un gazpacho. Los demás ingredientes son prácticamente los mismos que el el gazpacho andaluz.

## Gazpachuelo

Otra variedad que prescinde casi en su totalidad de las verduras. Aquí el **huevo, el ajo y el pan** duro toman protagonismo. Una variedad de gazpacho que proviene de la provincia de Málaga.

## Gazpacho de fresas

Un gazpacho muy similar al de sandía. En este caso, si queremos que sea algo más dulce, se pueden sustituir alguna verdura por frutos del bosque como **las fresas**. Para darle mayor frescor, se puede implementar hierbabuena.

## Utensilios para preparar el gazpacho

### **Un bol grande**

para mezclar los ingredientes y dejarlos en la nevera macerando o reposando hasta que pasen a la batidora.

### **Un cuchillo para cortar los ingredientes**

Para cortar los tomates, los pimientos, la cebolla, el pan, el ajo, etc.

### **Un pelador**

para retirar la piel a los tomates, puedes pelarlos, escaldarlos y después pelarlos, o ponerlos con piel, y colar al final el resultado.

### **Una batidora de mano**

Para triturar los ingredientes y que queden mezclados como una sopa,

### **Un colador normal o colador chino**

para eliminar pieles y tropezones que no son agradables.

### **Un recipiente para servirlo y cuchara**

Elige el bol, o cuenco, o plato sopero, o copa que más te guste para servir el gazpacho.





# Ingredientes

## **Tomate pera**

Debe ser fresco y maduro para un sabor más rico y dulce.

## **Pimiento verde italiano**

para un sabor suave y ligeramente amargo.

## **Pepino**

Le da frescura y un toque crujiente.

## **Ajo**

para un sabor fuerte y picante.

## **Aceite de oliva**

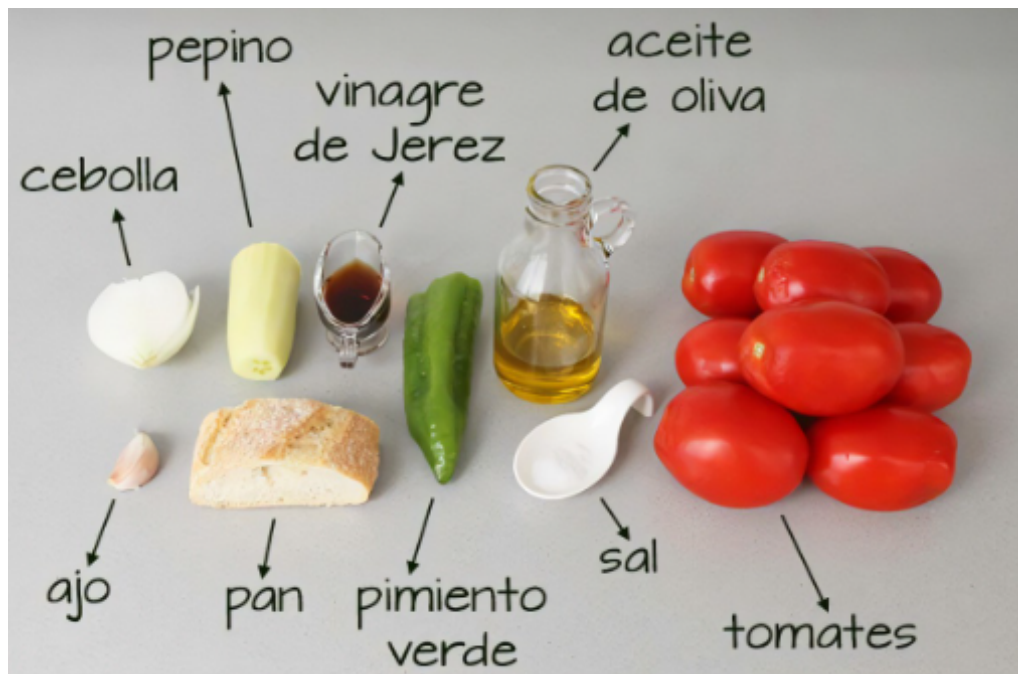
ayuda a emulsionar la sopa.

## **Vinagre de Jerez**

para dar un toque ácido y picante al gazpacho.

## **Pan duro**

ayuda a espesar la sopa.



# Preparación

## Trituración y colado

**lavar** los ingredientes.

**pelar** los dientes de ajo, **trocear** en cuartos el tomate, el pimiento y el pepino, y **quitar** las semillas del pimiento.

Es importante **retirar** la corteza del pan para que el gazpacho no tenga grumos.

Una vez que se tienen todos los ingredientes preparados, **triturar con una batidora** hasta que estén completamente triturados.

A continuación, **colar la mezcla** para separar la pulpa de los ingredientes del líquido del gazpacho.

Es importante **colar el gazpacho varias veces**, asegurándose de que no queden grumos ni pieles.

## Enfriamiento en la nevera

Una vez que se ha conseguido la textura deseada, **poner el gazpacho en la nevera**

Se recomienda dejarlo de **1 a 2 horas en la nevera** para que esté bien fresco cuando se sirva. Para servir el gazpacho, se pueden añadir picatostes de pan frito y un chorrito de aceite de oliva y vinagre.

También se puede añadir un poco de **sal al gusto**.





# Nuestras clases en Yaiza



# Nuestras actividades juntos





Calle Vista de Yaiza 24, Local 7  
35570 – Yaiza – Lanzarote – Islas Canarias  
+34 689 448 443  
[info@cocolingua.com](mailto:info@cocolingua.com)

