



MILLE IDEE DA BERE - Le ricette di Marco Bianchi per Bormioli Rocco

IL PIATTO DA BERE

Gazpacho (Cipolla rossa, pomodoro, concentrato di pomodoro, salsa di pomodoro, cetriolo, basilico, olio extravergine d'oliva, pepe, sale, tabasco)

Servito con vaso Quattro Stagioni con manico.

- INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- ½ cipolla rossa di Tropea
- 3 pomodori da insalata molto maturi
- 2 cucchiai di salsa di pomodoro
- 1 cucchiaino di triplo concentrato di pomodoro
- 1 cetriolo senza buccia
- Basilico fresco q.b.
- 4 cucchiai di olio extra vergine d'oliva italiano
- Un pizzico di sale
- Pepe nero in grani con macinatore
- Qualche goccia di tabasco a piacere

PROCEDIMENTO

Tagliare finemente al coltello tutti gli ingredienti freschi e radunarli insieme in una boule. Dopodiché, aggiungere la salsa di pomodoro, il triplo concentrato e i condimenti e mescolare fino a ottenere una consistenza omogenea.

Il consiglio è quello di servire il gazpacho fresco, quindi conservare il preparato per un paio d'ore in frigorifero oppure aggiungere un paio di cubetti di ghiaccio in fase di preparazione.

Per un aperitivo fresco, sano e trendy in compagnia, si consiglia di servire il gazpacho nei vasi Bormioli Rocco Quattro Stagioni con il manico, condendo con un filo d'olio a crudo e una spolverata di pepe macinato, quindi guarnendolo con un paio di foglioline di basilico e un mix di crudité di verdure a piacere tagliate a fiammifero.

I BENEFICI

Il Gazpacho è un “piatto da bere” stuzzicante e gustoso da offrire, ad esempio, durante un aperitivo con gli amici. È un vero e proprio trionfo di carotenoidi, in special modo di licopene, in grado di favorire la diuresi grazie alla presenza di una grande quantità di alimenti, poveri di sodio, a base di acqua e potassio. La presenza dell'olio extravergine d'oliva assicura il giusto apporto di grassi buoni per l'organismo, mentre il pepe, grazie al suo principio attivo (la piperina), potenzia l'assorbimento delle proprietà benefiche contenute negli altri alimenti.