

A L'ESTIU, PREVENCIÓ A DIARI

RECEPTES ESTIUENQUES

GASPATXO D'ALVOCAT

INGREDIENTS

- 250 g de tomàquet verd d'amanida pelat
- 1 ceba tendra amb tija
- 1 pebrot verd petit
- Algunes fulles d'alfàbrega
- 1 cullerada de julivert
- 1 trosset de gingebre
- 2/3 de cullerada de vinagre
- 1 alvocat madur (però ferm)
- 1 o 2 gambes pelades per persona (opcional)
- 2 grans d'all
- Pebre molt
- Sal
- Oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

1. Triturem els alvocats (sense pell), els tomàquets pelats, el pebrot picat, la ceba picada (reservant una part de la tija per decorar), 1 gra d'all, l'alfàbrega, el julivert, el vinagre, la sal i el gingebre mentre hi afegim l'oli.
2. Hem d'obtenir una textura cremosa i homogènia; si queda massa espès, podem afegir-hi una mica d'aigua i portar-ho a refredar.
3. Pelem i laminem l'all restant.
4. En una paella fregim les làmines d'all, les retirem quan estiguin daurades i hi incorporem les gambes per cuinar-les lleugerament.
5. Omplim els gots amb el gaspatxo i acabem decorant amb les gambes, els xips d'all, un rajolí d'oli, una fulla d'alfàbrega i una mica de la tija de la ceba tendra.

