

Gaspatxo de Maduixes

Els mesos de calor són perfectes per fer cremes fredes. Ens aporten hidratació i a més, ens aporten una gran quantitat de vitamines i minerals així com substàncies fitoquímiques gràcies a que no cuinem els ingredients i per tant conserven totes les seves propietats.

En el cas del gaspatxo, és un dels plats estrelles de l'estiu. Tot i que la seva recepta és molt antiga i coneguda, ens els darrers anys han sorgit un munt de versions que han anat transformant aquest plat per anar afegint diferents tocs, cosa que fa que la cuina no es converteixi en una cosa avorrida.

Els dos ingredients estrelles d'aquest gaspatxo són els tomàquets i les maduixes. Tots dos es caracteritzen pel seu color vermell, cosa que significa que tenen un alt contingut en carotens – vitamina A- així com també contenen quantitats notables de vitamina C, fibra i antioxidants.

- Ingredients per fer aquest gaspatxo:

- 500g de maduixes

- 500g de tomàquets madurs

- 50g de pebrot vermell

- 50ml d'oli oliva

- Sal, pebre negre, all



- Com es fa?

- És tant senzill com posar tots els ingredients en un bol (neteجات prèviament) i triturar-los fins que ens quedi una textura homogènia.

- Guarda-ho a la nevera i gaudeix-lo quan vulguis.