

ZUPPE FREDDA



Gaspacho



Per 4 persone*

600 g di pomodori maturi
1/4 cetriolo
1/4 peperone rosso
1/2 spicchio d'aglio
2 cucchiaini di olio di oliva
sale e pepe



- Preparazione : 10 min.
- Tempo di riposo: 3 ore.

Lavare le verdure. Sbucciare sommariamente il cetriolo, togliere il peduncolo del peperone e mondare i pomodori. Tagliare le verdure a pezzi per inserirli nell'alimentatore. Spelare l'aglio. Introdurre tutto nello spremi nettare-sugo per un aspetto vellutato (o nella centrifuga per un risultato più liquido).

Aggiungere sale e pepe e olio di oliva. Mettere in frigorifero per almeno 3 ore.

Per un antipasto un po' più elaborato, aggiungere verdure tagliate a cubetti al momento di servire.

** rendimento inferiore in funzione centrifuga (2-3 persone)*

Vellutata di cetriolo alla greca



Per 40 cl

1/2 cetriolo
2 yogurt alla greca
erba cipollina
menta
sale e pepe
1 filo di succo di limone



- Preparazione : 10 min.

Lavare e sbucciare sommariamente il cetriolo. Tagliarlo a pezzi e introdurlo nella centrifuga o nello spremi nettare-sugo. Mescolare il succo di cetriolo assieme agli yogurt e aggiungere a vostro piacimento menta e erba cipollina tritate, sale e pepe e un po' di succo di limone.

Suggerione: per l'aperitivo, servire questa vellutata molto fresca in piccoli bicchieri e decorare con un mazzetto di erba cipollina.

Gaspacho di frutta estiva



Per 4 persone

800 g di fragole
200 g di lamponi
200 g di ribes
3 pesche
½ limone
50 g di zucchero
1 cucchiaino di olio di oliva
pepe



- Preparazione : 10 min.
- Tempo di riposo: 2 ora.

Lavare la frutta. Mondare le fragole e staccare i ribes dal grappolo. Togliere il nocciolo di una pesca e tagliarla a pezzi. Introdurre nello spremi nettare-sugo la metà dei lamponi e del ribes, 600 g di fragole e 1 pesca. Aggiungere il succo di mezzo limone, lo zucchero, l'olio di oliva, un pizzico di pepe, mescolare bene e mettere in fresco per 1 ora.

Tagliare in quattro le fragole rimanenti. Spelare e tagliare le pesche a fettine sottili. Al momento di servire, versare il gaspacho in piatti fondi o in coppette e porvi sopra la frutta tagliata.

Suggerimento: accompagnare questo dessert con una pallina di gelato alla vaniglia e con bastoncini di pane speziato tostati.

Zuppa di melone fredda



Per 4 persone

2 bei meloni
½ limone
4 cucchiaini di moscato*
foglie di menta
pepe

** l'abuso di alcol è pericoloso per la salute. Consumare con moderazione.*



- Preparazione : 10 min.
- Tempo di riposo: 2 ore.

Tagliare in due i meloni e togliere i semi. Estrarne la polpa con un cucchiaino stando attenti a non rovinare la buccia che servirà da contenitore per la zuppa.

Centrifugare la polpa del melone, aggiungere il succo di mezzo limone, il moscato e mescolare bene. Lasciare in infusione le foglie di menta nel succo di melone per 2 ore in frigorifero. Al momento di servire, spartire la zuppa di melone dentro alle metà vuote del melone e porle su un letto di ghiaccio tritato. Macinarvi sopra un po' di pepe fresco e decorare con foglie di verbena.