

El gazpacho es ideal para tomarlo fresco en los días calurosos de verano. Se trata de una sopa fría elaborada con aceite de oliva, vinagre, agua y hortalizas crudas. El ingrediente más típico en la cocina tradicional es el tomate, pero nosotros lo vamos a elaborar con zanahoria, ya que el tomate según la medicina higienista se considera una fruta ácida de cierta toxicidad que sólo es aconsejable tomar cuando está muy maduro. Esta solanácea, además, es incompatible con las legumbres, los cereales, las patatas y la carne.

### INGREDIENTES (para 4 personas)

- ▷ 250 ml de **zumو de zanahoria**.
- ▷ 50 gr. de **pimiento verde**.
- ▷ 50 gr. de **parte blanca del puerro**.
- ▷ 100 gr. de **pepino**.
- ▷ Un **aguacate grande**.
- ▷ Un poco de **remolacha cocida para dar color**.
- ▷ Zumو de medio **limón**.
- ▷ 100 ml. de **agua de mar**.
- ▷ 50 ml. de **agua normal**.
- ▷ 25 ml. de **vinagre de umeboshi o tamari**.
- ▷ 100 ml. de **aceite de oliva extra virgen ecológico**.

### ELABORACIÓN

► Haremos el zumo de zanahoria y lo colocaremos en un bol. Después cortaremos la parte blanda del puerro, el pimiento y el pepino, y pondremos todo en el recipiente de la batidora. Le añadiremos la remolacha, el agua de mar, el agua normal y el vinagre de umeboshi. Procederemos a batir todos estos ingredientes. Una vez batido lo añadiremos al bol con la zanahoria. Para espesar el gazpacho batiremos el aguacate con una parte del batido anterior, y una vez batido lo añadiremos al bol.

► Podemos acompañar el gazpacho con pequeños tropezos o tropezones de zanahoria, remolacha, pimiento y pepino.

### SUGERENCIA DE PRESENTACIÓN.

*Podemos presentar el gazpacho en un plato como si se tratará de una crema fría o en un bol. Lo podemos adornar con unas hojas de hierbabuena.*

*Que aproveche! On egin!*

