

GAZPACHO DE MELÓN

4 raciones

15 min

Fácil

Otoño · Primavera · Verano

Sopas frías

Información nutricional

Valores por ración

Energía

115 kcal

Grasas

8 g

Fibra

3 g

Proteínas

8 g

Carbohidratos

10 g

Sal

1 g



Ingredientes

- 700 g de melón limpio, sin piel ni semillas
- 300 g de tomate maduro
- 150 g de pepino
- 80 g de pimiento verde
- 40 g de cebolla
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 15 g de vinagre de manzana o de Jerez
- 5 g de sal
- 3 g de ajo
- 1 g de pimienta negra molida

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Preparar el melón.
- 2** Retira la piel y las semillas del melón. Pesa la pulpa y córtala en trozos medianos.
- 3** Preparar las verduras.
- 4** Lava los tomates, el pepino y el pimiento. Retira el tallo y las semillas del pimiento. Pela la cebolla y el ajo.
- 5** Trocear los ingredientes.
- 6** Corta el tomate, el pepino, el pimiento y la cebolla en trozos para facilitar el triturado.
- 7** Triturar.
- 8** Coloca en el vaso de la batidora el melón, el tomate, el pepino, el pimiento, la cebolla y el ajo. Tritura durante varios minutos hasta obtener una mezcla homogénea.
- 9** Aliñar.
- 10** Añade el vinagre, la sal y la pimienta negra. Vuelve a triturar.
- 11** Emulsionar con el aceite.
- 12** Incorpora el aceite de oliva poco a poco mientras continúas triturando, hasta que el gazpacho quede cremoso.
- 13** Ajustar la textura.
- 14** Si queda demasiado espeso, añade una pequeña cantidad de agua fría. Si el melón es muy jugoso, probablemente no será necesario.
- 15** Enfriar.
- 16** Guarda el gazpacho tapado en el frigorífico durante al menos 1 hora.

17 Servir.

18 Remueve antes de servir y reparte bien frío. Puedes decorarlo con pequeños dados de melón, pepino o unas gotas de aceite de oliva.

THERMOMIX

1 Retira la piel y las semillas del melón. Lava el tomate, el pepino y el pimiento. Pela la cebolla y el ajo.

2 Introduce en el vaso:

3 700 g de melón

4 300 g de tomate maduro

5 150 g de pepino

6 80 g de pimiento verde

7 40 g de cebolla

8 3 g de ajo

9 Tritura durante 1 minuto, velocidad progresiva 5-10.

10 Añade:

11 15 g de vinagre de manzana o de Jerez

12 5 g de sal

13 1 g de pimienta negra, opcional

14 Tritura durante 30 segundos, velocidad 10.

15 Programa 1 minuto, velocidad 5 y vierte lentamente los 30 g de aceite de oliva virgen extra sobre la tapa, alrededor del cubilete, para que caiga poco a poco y emulsione.

- 16** Comprueba la textura. Si queda demasiado espeso, añade entre 30 y 100 g de agua muy fría, según lo jugoso que sea el melón.
 - 17** Mezcla durante 20 segundos, velocidad 5.
 - 18** Reserva en el frigorífico durante al menos 1 hora y sirve bien frío.
 - 19** Consejo: si el melón está muy dulce, puedes añadir 5 g más de vinagre para equilibrar el sabor.
-

Consejos

- Utiliza un melón maduro, aromático y firme para conseguir un sabor equilibrado y una textura agradable.
- Enfría previamente el melón y las verduras para que el gazpacho alcance antes la temperatura adecuada.
- Si la mezcla queda demasiado espesa, añade entre 30 y 100 g de agua muy fría hasta obtener la consistencia deseada.
- Cuando el melón sea especialmente dulce, incorpora 5 g adicionales de vinagre para equilibrar el sabor.
- Añade el aceite de oliva poco a poco durante el triturado para conseguir una emulsión más cremosa.
- Conserva el gazpacho tapado en el frigorífico durante al menos una hora antes de servirlo.
- Presenta cada ración con pequeños dados de melón, pepino y unas gotas de aceite de oliva virgen extra.