Ajoblanco

me nuda tierra!

Andalucía

Tiempo	Raciones
15'	4

Alérgenos

- Frutos secos
- Cereales con gluten
- Sulfitos

Alternativas

- Sin gluten

El ajoblanco se conoce como el gazpacho primigenio

Ingredientes

150 g miga de pan del día anterior
500 ml agua filtrada fría
100 ml aceite de oliva virgen extra
100 g almendras crudas
1 diente de ajo
2 cucharadas vinagre de vino blanco
Sal

! En algunas versiones se incluyen frutas frescas como las uvas y el melón como guarnición, pero también se pueden no añadir o usar otras.

Elaboración

1. Remojar la miga de pan troceada en el agua fría unos minutos, hasta que se empape bien. Reservar. Medir el aceite en una jarra y reservarlo también.

2. Poner en el vaso de la batidora la miga remojada con el agua incluida, la almendra cruda, el diente de ajo, vinagre y sal y triturar hasta que quede bien fino.

3. Con la batidora en marcha, verter el aceite poco a poco, emulsionando bien. Sazonar si es necesario.

4. Guardar en la nevera para servirlo fresco. Acompañar con dos uvas por ración y cortarlas por la mitad para retirarles las pepitas. Servir por encima del ajoblanco junto con unos trocitos de melón (opcional). Aliñar con aceite de oliva virgen extra.

Alternativas

Para la versión sin gluten solo hay que usar miga de pan del día anterior sin gluten.

> El ajoblanco se sirve bien fresco, recién salido de la nevera y es un entrante ideal cuando las temperaturas son altas.

LIFE HEALTHY PLANET DIET está cofinanciado con fondos de la Unión Europea a través del Programa LIFE (LIFE 20/NGO4GD/ES/0003)