menuda tierra!

Andalusia

Temps	Racions
15'	4

Al·lèrgens

- Fruita seca
- Cereals amb gluten
- Sulfits

Alternatives

- Sense gluten

All blanc

Lajoblanco es coneix com el gaspatxo primigeni

Ingredients

150 g de molla de pa del dia anterior
500 ml aigua filtrada freda
100 ml oli d'oliva verge extra
100 g ametlles crues
1 gra d'all
2 cullerades de vinagre de vi blanc
Sal
Guarnició (opcional): raïms blancs i trossets de meló

! En algunes versions s'inclouen fruites fresques com el raïm i el meló com a guarnició, però també es poden no afegir o utilitzar-ne d'altres.

Elaboració

1. Remullar la molla de pa trossejada amb aigua freda uns minuts, fins que s'amari bé. Reservar-ho. Mesureu l'oli en una gerra i reservar-ho també.

2. Poseu al got de la batedora la molla remullada amb l'aigua inclosa, l'ametlla crua, el gra d'all, vinagre i sal i tritureu-ho fins que quedi ben fi.

3. Amb la batedora en marxa, aboqueu l'oli a poc a poc, emulsionant bé. Assaoneu si és necessari.

4. Guardar a la nevera per servir fresc. Acompanyar amb dos raïms per ració i tallar-los per la meitat per retirar les llavors. Servir per sobre de l'ajoblanco juntament amb uns trossets de meló (opcional). Amaniu-ho amb oli d'oliva verge extra.

Alternatives

Per a la versió sense gluten només cal fer servir molla de pa del dia abans sense gluten.

> ! L'ajoblanco se serveix ben fresc, acabat de sortir de la nevera i és un entrant ideal quan les temperatures són altes.

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