Allobranco

me nuda tierra!

Andalucía

Tempo

15'

Racións

4

Alérxenos

- Froitos de casca
- Cereais con glute
- Sulfitos

Alternativas

- Sen glute

O allobranco considérase o gaspacho primixenio

Ingredientes

150 g de miga de pan do día anterior
500 ml de auga fría
100 g de améndoas crúas
1 dente de allo
2 culleradas de vinagre de viño branco
Sal
Aceite de oliva virxe extra
Melón (opcional)
8 uvas brancas (opcional)

! De acordo con certas receitas, como é o caso desta, vai acompañado de uvas e de melón (a modo de gornición), pero tamén o pode ir doutras froitas ou de ningunha.

Elaboración

1. Partimos en anacos a miga do pan e remollámolos na auga fría durante uns minutos, ata que queden ben enchoupados. Reservámolos.

2. Pomos nun vaso batedor a miga remollada xunto coa auga que quedou sen absorber, coas améndoas, co dente de allo, co vinagre e cun pouco sal, e triturámolo ata que nos quede unha pasta de textura fina.

3. Agregámoslle 100 ml do aceite aos poucos e sen deixar de triturar co batedor de forma que a pasta quede ben emulsionada. Ademais, se resulta necesario, rectificamos de sal. Despois, gardámolo na neveira.

4. Opcionalmente, para usalos como gornición, cortamos melón en anacos e 8 uvas brancas (dúas por ración) á metade, e retirámoslles as pebidas.

5. Servimos o allobranco frío da neveira coa froita (como xa se indicou, de maneira opcional) por riba e aderezámolo con aceite de oliva tamén virxe extra.

Alternativas

A versión sen glute consistiría en trocar a miga do pan reseso por miga de pan reseso sen ese alérxeno.

! Sérvese sempre ben frío, acabado de saír da neveira, e trátase dun entrante ideal para cando as temperaturas son elevadas.

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