



Dos y Don'ts para hacer un BUEN GAZPACHO

Fácil, refrescante y nutritivo, el gazpacho es el rey indiscutible del verano. Las recetas son infinitas, desde la típica de origen andaluz con tomate, pimiento, pepino y ajo, hasta las más vanguardistas que incluyen frutas como la fresa o la sandía. Es uno de los alimentos más completos y, además de ser uno de los exponentes de la dieta mediterránea, posee efectos increíbles en nuestra salud como evitar la hipertensión arterial, aumentar las defensas, prolongar el bronceado e, incluso, ralentizar el envejecimiento por sus propiedades antioxidantes. Juanyta ME MATA!, el mejor #FoodStyle del Barrio de Salamanca, te cuenta lo que debes y no debes hacer si vas a preparar gazpacho. www.juanytamemata.com



1. **Tomate que sabe a tomate.** Si es posible, compra los productos en comercios de toda la vida, es una opción cada vez más extendida y así, aseguras consumir productos cultivados con respeto, sin aditivos. Es el sabor que tiene que reinar en esta preparación y eso se consigue poniendo más cantidad de este ingrediente que de ningún otro y eligiendo tomates muy rojos y maduros. Hay que lavarlos bien, pelarlos y trocearlos. Te recomendamos escoger tomate “de pera”, más carnoso y menos ácido.
2. **Cuidado con el pimiento.** Es importante que le de sabor al licuado pero no que lo domine. Además, si se nos va la mano con este producto, el gazpacho perderá su característico y apetecible color rojizo. Como ocurre con el pepino, es preferible escoger piezas pequeñas o medianas.
3. **Ajo, al gusto.** A veces sienta mal, no es del gusto de todos los invitados... ¿la solución? Pélalo y escáldalo en agua hirviendo durante diez segundos antes de triturar la pieza; así, se mantiene el sabor pero nos ahorramos sus inconvenientes.
4. **Imprescindibles:** aceite y vinagre. Utiliza un aove suave y un vinagre de Jerez para darle un sabor perfecto.
5. **Innova.** Varía el sabor con fruta, la sandía y la fresa son las que mejor acompañan. Puedes sustituir parte de la cantidad de tomate por una de las frutas o bien, combinar en función del gusto. (Un consejo: en este caso, retirar el pepino).
6. **Sazonar es tendencia.** Además de sus propiedades, las hierbas aromáticas otorgan distinción y sabor a tus platos. ¡Eso sí, con cuidado! Es importante saber qué tipo de condimentos funcionan mejor con qué tipo de comidas. Con el gazpacho evita la albahaca y apuesta como el comino que, mejora el nivel de hierro o el hinojo que es un gran aliado en las digestiones.
7. **Cuanto más reciente, mejor.** No guardes el gazpacho más de dos días en la nevera. Este tipo de alimentos conviene consumirlos al momento; además de por la frescura de los ingredientes, el sabor no tiene comparación.
8. **Aperitivo o primer plato.** Puedes servirlo en vasos a la hora del aperitivo; te aconsejamos que, en este caso, la consistencia sea más líquida, para ello, añade agua fría. Conviértelo en sopa fría para un ligero, refrescante y riquísimo primer plato. En este segundo caso, añade aceite y tritura la mezcla durante más tiempo, emulsionará y será más espesa (perfecta para tomar con cuchara).



Acerca de Juanyta ME MATA!

Con un precioso local con terraza situado en pleno Diego de León, la calle más señorial del Barrio de Salamanca: Juanyta ME MATA! promete y, además, cumple con la idea de ofrecer al cliente gastronomía sofisticada, brillante y en constante evolución con las tendencias culinarias más innovadoras. Además de contar con una variada oferta de cócteles y un menú diario impecable (por 12€, se anuncia cada día en la web), también dispone de servicio a domicilio y un excelente catering que ha nacido por la abrumadora demanda de los clientes que solicitaban tener a “Juanyta” en su casa o en sus eventos. ¡Celebremos el mejor Food Style de Madrid!

Juana Reinoso, propietaria de Juanyta ME MATA!, asegura que quien la conoce bien la define como una persona extrovertida, sencilla, elegante, cosmopolita y muy exigente. Y esa exigencia es la misma que ha querido trasladar a Juanyta ME MATA! su alma y su forma personal de sentir y ver la vida.

Calle Diego de León, 60 CP: 28006 Madrid

Teléfono: +34 91 219 21 65

www.juanytamemata.com

Síguenos en:



[/JuanytaMeMata](https://www.facebook.com/JuanytaMeMata)



[@juanytamemata](https://www.instagram.com/juanytamemata)