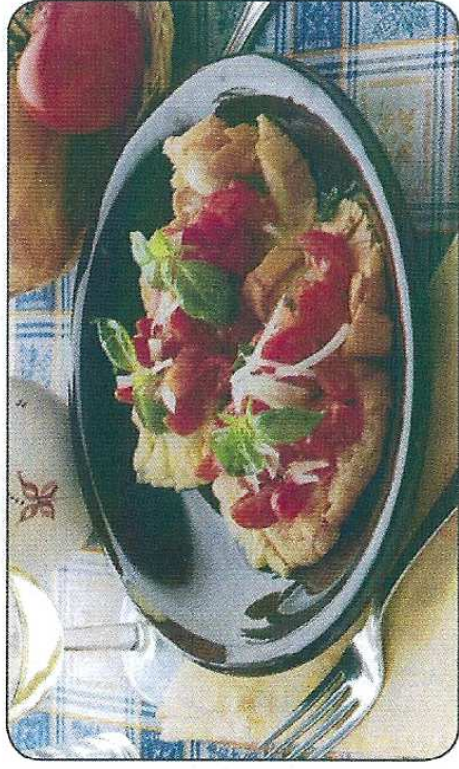


Tempo di preparazione: 15 minuti

Ingredienti per quattro persone

8 fette di pane casereccio raffermo senza crosta
4 pomodori maturi e ben sodi
alcune foglie di basilico
50 g di cipolla
un cetriolo
60 g olio extravergine d'oliva
½ dl aceto di mele
sale e pepe



Procedimento

Ammorbidire il pane nell'acqua, poi strizzarlo leggermente e metterlo in una terrina. Affettare sottilmente il cetriolo, i pomodori, la cipolla; tagliuzzare il basilico. Unire al pane e condire con olio extravergine d'oliva, l'aceto, il sale e pepe. Mescolare e riporre tutto in luogo fresco sino al momento di servire. È possibile aggiungere anche capperi, acciughe pestate nel mortaio con aglio e peperoncino.

PINZIMONIO DI ORTAGGI E GAZPACHO



Tempo di preparazione: 20 minuti

Ingredienti per quattro persone

PER IL GAZPACHO:

200 g di polpa di pomodori freschi
30 g pane raffermo ammollato con acqua
20 g cipolla rossa
½ spicchio d'aglio
30 g cetriolo fresco
20 g peperone rosso
20 g aceto di vino bianco
30 g olio extra vergine d'oliva
sale, pepe nero

PER IL PINZIMONIO:

60 g di sedano
60 g di pomodorini Pachino
60 g di carote
60 g di porro
60 g di peperone
60 g zucchine

Procedimento

PER IL GAZPACHO: Tagliate gli ingredienti a pezzi e frullateli con l'olio, regolate il sapore con l'aceto, il sale e pepe.
PER IL PINZIMONIO: Lavate e tagliate a bastoncino molto lungo tutti gli ortaggi. Servite i bastoncini di verdure in bicchiere con all'interno il gazpacho freddo.

■ **Il punto di vista DELLA DIETISTA: l'olio extra vergine d'oliva**, è ricco di antiossidanti (vit. E; acido oleico, polifenoli) e di sostanze con proprietà antiinfiammatorie (oleocantale), apporta acidi grassi essenziali, ossia indispensabili, ma che l'organismo non è in grado di sintetizzare da solo, è un supporto ideale per le vitamine liposolubili A, D, E, K. Queste proprietà uniche rendono l'olio extra vergine d'oliva un prezioso alleato della salute. Il **pomodoro** è ricco di licopene, potente antiossidante naturalmente contenuto nel pomodoro che aumenta con la cottura e viene meglio assimilato con l'aggiunta dell'olio extravergine d'oliva. Si è dimostrato protettivo nei confronti dei tumori della prostata.