

SALMOREJO CON GUARNICIÓN Y BASTONES DE BERENJENA

Refrescante y muy energético



Cocina saludable a pié de Mercado

El salmorejo, no tiene rival dentro del recetario veraniego español, es una variante cordobesa del gazpacho, más espeso y que tiene como ingredientes: tomate, pan, ajo, aceite de oliva virgen, vinagre y sal. Y como todas las recetas populares, se hace de un modo distinto en cada casa, pero el resultado siempre es el mismo: Un plato muy rico que se toma fresquito y que sienta de maravilla.

En nuestra nevera no pueden faltar los alimentos frescos de temporada, ya que se encuentran en nuestros mercados en su punto justo de sazón, llenos de sabor y a muy buen precio.

Esta rica receta, utiliza alimentos de temporada de nuestra tierra; requisito indispensable para conseguir un excelente resultado.

SALMOREJO CON GUARNICIÓN Y BASTONES DE BERENJENA

Refrescante y muy energético

Ingredientes (para 4 personas):

- Un kilo de tomates pera maduros (aunque unos buenos tomates de ensalada o raff, también son una buena opción)
- Pan de pueblo, tipo candela (de miga prieta) del día anterior
- Ajo al gusto (recomiendo no más de un diente pequeño sin el germen)
- Aceite de oliva virgen
- Vinagre
- Sal

Preparación:

Ponemos en el vaso de la batidora los tomates troceados y el pan remojado en agua y perfectamente escurrido, el vinagre, el ajo y la sal. Se bate hasta que esté todo bien triturado. Lo pasamos por el chino o el pasapurés para eliminar las pieles y pepitas. Añadimos el aceite de oliva virgen en hilo (chorrito muy fino) sin parar de batir para que se monte ligeramente y quede una textura fina y ligera. Rectificar de sal, aceite y vinagre. Según lo vayamos haciendo más veces, adaptaremos las medidas a tu gusto. Cuando tengamos el salmorejo a punto, hacemos las berenjenas, que tendremos previamente cortadas en bastones como si fueran patatas fritas y puestas en remojo con leche y sal. Las escurrimos, las enharinamos y las freímos en abundante aceite de oliva hasta que estén doradas. Las escurrimos en papel absorbente para que pierdan el exceso de aceite y las ponemos a punto de sal.

Presentación:

Servir el salmorejo en un cuenco o plato hondo con el huevo duro y el jamón serrano cortado en taquitos y un chorrito de aceite de oliva virgen. Acompañando las berenjenas fritas.

Otras ideas culinarias:

Sírvelo como guarnición o en tostaditas con queso fresco de cabra, o en ensalada.