

Lista della spesa di...

# Luglio

## Frutta di stagione:

- Albicocca .....
- Amarena .....
- Anguria .....
- Ciliegia .....
- Cocco .....
- Fragole .....
- Lamponi .....
- Limone .....
- Mango .....
- Melone .....
- Mirtillo .....
- Pesca .....
- Prugna .....

## Verdura di stagione:

- Broccolo .....
- Aglio .....
- Basilico .....
- Bietola .....
- Carote .....
- Cetrioli .....
- Cipolle .....
- Fagiolini .....
- Indivia .....
- Lattuga .....
- Melanzane .....
- Peperoni .....
- Pomodori .....
- Radicchio .....
- Sedano .....
- Zucchine .....

## La ricetta del mese:

Gazpacho d'Andalusia

Il gazpacho è una zuppa fredda a base di verdure crude, consumata in estate e tipico della calda regione dell'Andalusia.

Ingredienti:

- Cetrioli 200 g
- Pomodori 600 g
- Peperoni verdi e rossi circa 400 g
- Circa mezza cipolla
- Olio extravergine d'oliva 50 ml
- Pane raffermo 100 g
- Aceto di vino bianco 100 ml
- 1 Spicchio d'aglio
- Pepe q.b.
- Sale e acqua q.b.

Prendi la mollica del pane e riponila in una ciotola con l'acqua e l'aceto. Dopo averla fatta marinare scolala e mettila da parte. Lava i pomodori, tagliali e togli i semi, sbuccia il cetriolo, taglialo a rondelle e infine pulisci e taglia i peperoni. Metti le verdure nel mixer aggiungendo anche la cipolla, lo spicchio d'aglio a pezzettini, l'olio, la mollica e sale e pepe a piacere.

Dopo aver avviato il mixer dovresti ottenere una zuppa densa e omogenea. Elimina eventuali residui di bucce e semi. Prima di essere servito il gazpacho va lasciato raffreddare in frigo per qualche ora.

## Note:

.....  
.....  
.....