Publicado en Madrid el 07/08/2018

# [Juanyta ME MATA! explica cómo hacer un buen gazpacho](http://www.notasdeprensa.es)

## El gazpacho es uno de los alimentos más completos y, además de ser uno de los exponentes de la dieta mediterránea, posee efectos increíbles en la 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 y catering, cuentan lo que se debe y no se debe hacer si se va a preparar gazpacho.

 Lo primero es asegurar la calidad de los ingredientes y elegir tomate que ´sabe a tomate´. Si es posible, hay que comprar los productos en comercios de toda la vida, es una opción cada vez más extendida y así, se asegura el consumo de 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.Juanyta ME MATA! recomienda escoger tomate ´de pera´, más carnoso y menos ácido. ¡Cuidado con el pimiento! Es importante que le de sabor al licuado pero no que lo domine. Además, si se excede en la cantidad de este producto, el gazpacho perderá su característico y apetecible color rojizo. Como ocurre con el pepino, es preferible escoger piezas pequeñas o medianas. Con respecto al ajo: al gusto. A veces sienta mal, no es del gusto de todos los invitados… ¿la solución? Pelarlo y escaldarlo en agua hirviendo durante diez segundos antes de triturar la pieza; así, se mantiene el sabor y se ahorran sus inconvenientes. Hay dos imprescindibles: aceite y vinagre. Se recomienda utiliza un aove suave y un vinagre de Jerez para darle un sabor perfecto. Una forma de innovar sería variando 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). Sazonar es tendencia. Además de sus propiedades, las hierbas aromáticas otorgan distinción y sabor a los platos. ¡Eso sí, con cuidado! Es importante saber qué tipo de condimentos funcionan mejor con qué tipo de comidas. Con el gazpacho hay que evitar la albahaca y apostar por ejemplo por el comino que, mejora el nivel de hierro o el hinojo que es un gran aliado en las digestiones. No hay que guardar 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. El gazpacho se puede servir en vasos a la hora del aperitivo; Juanyta ME MATA! aconseja que, en este caso, la consistencia sea más líquida, para ello, hay que añadir agua fría. O También, puede convertirse en sopa fría para un ligero, refrescante y riquísimo primer plato. En este segundo caso, hay que añadir aceite y triturar la mezcla durante más tiempo, emulsionará y será más espesa (perfecta para tomar con cuchara). Acerca de Juanyta ME MATA, restaurante y catering! 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. ¡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 Sigue a Juanyta ME MATA! en: Facebook: Juanyta Me Mata! Instagram: juanytamemata

**Datos de contacto:**

Juanyta ME MATA!

910 66 51 78

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/juanyta-me-mata-explica-como-hacer-un-buen](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nutrición Gastronomía



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)