

ZUPPE E MINESTRE

Pappa al pomodoro

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Toscana](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

POMODORI MATURI 1 kg
PANE RAFFERMO 300 gr
BRODO VEGETALE 1,5 l
CIPOLLA 1
SPICCHIO DI AGLIO 2
FOGLIE DI BASILICO 10
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE

La **pappa al pomodoro** è una [zuppa](#) densa e saporita della **tradizione toscana**, nata per recuperare il **pane raffermo**. Preparata con pomodori maturi, basilico e olio extravergine, è un piatto semplice ma ricco di sapore. Grazie alla cottura lenta, il pane si sfalda creando una consistenza cremosa. Perfetta per un **pranzo rustico e genuino**, prova la con un filo d'olio a crudo!

PREPARAZIONE

1 Per cucinare una golosa pappa al pomodoro come tradizione comanda, inizia a scegliere un kg di pomodori ben maturi, elimina il picciolo e lavalì sotto un getto di acqua corrente.

Incidi i pomodori alla base, fai un taglio a X con un coltello facendo attenzione a incidere solo la pelle, senza andare in profondità.

Immergi i pomodori incisi in acqua bollente per circa 5 minuti, infine trasferiscili in acqua ben fredda per interromperne la cottura. A questo punto la pelle dei pomodori verrà via con molta facilità. Spella tutti i pomodori e poi tagliali a cubetti.







2 Scegli un buon pane rustico, magari sciapo come si usa in Toscana, e raffermo di almeno 2-3 giorni. Taglia il pane raffermo a cubetti di circa 3 cm, non è necessario tagliarli troppo piccoli, si sfalderanno comunque in cottura.

Trita finemente la cipolla rossa e mettila in un tegame capiente con un filo generoso di olio extravergine di oliva. Lascia che la cipolla diventi traslucida e aggiungi i pomodori tagliati. Aggiungi anche il sale, il pepe e le foglie di basilico.

Lascia cuocere il tutto per almeno 10 minuti.





3 A questo punto aggiungi il pane raffermo, mescola per bene e aggiungi il brodo vegetale

caldo oppure dell'acqua, anch'essa calda. Mescola e lascia cuocere per circa 30- 40 minuti senza il coperchio, mescolando di tanto in tanto, a fine cottura otterrai una pappa, non brodosa ma nemmeno troppo asciutta.

Servi ben calda, aggiungendo un filo di olio extravergine di oliva e una fogliolina di basilico.







TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Usa pane sciapo toscano per una consistenza perfetta.

Se hai pomodori freschi, pelali prima di cuocerli per evitare pezzi di buccia.

Aggiungi un mestolo di brodo alla volta per regolare la densità della pappa.

Se avanza, frullala per ottenere una crema liscia o usala come base per altre zuppe.

COME CONSERVARE LA PAPPA AL POMODORO

In frigorifero: conserva la pappa in un contenitore ermetico per 2-3 giorni.

Per riscaldarla: aggiungi un po' d'acqua o brodo e mescola a fuoco basso.

Evitare il congelamento: il pane potrebbe alterare la consistenza una volta scongelato.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Panzanella: insalata toscana con pane raffermo e verdure.

Ribollita: zuppa rustica con cavolo nero e fagioli.

Zuppa di legumi e cereali: nutriente e perfetta nelle stagioni fredde.

Crespelle alla fiorentina: un primo cremoso e delicato.

Pollo alla cacciatora: secondo piatto saporito con pomodoro e aromi.