

ANTIPASTI E SNACK

Bruschette con caprino e melagrana

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 5 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Le **bruschette con caprino e melagrana** sono la soluzione perfetta quando hai pochissimo tempo ma non vuoi rinunciare a presentare un piatto che sembri uscito dalla cucina di un bistrot contemporaneo. La magia di questo antipasto sta nel contrasto tra la base di pane casereccio calda e dorata, la cremosità leggermente acidula del formaggio caprino e l'esplosione succosa e fresca dei chicchi di melagrana.

È il finger food d'autore ideale per inaugurare un buffet conviviale accanto a fragranti [bruschettoni rustici all'aglio](#) o a delle sfiziose [ciambelline di patate e formaggio](#). Se ami gli abbinamenti ricercati tra formaggi e frutta, questa preparazione richiama

l'eleganza dei celebri [crostini con uva e caprino](#) e la delicatezza degli [involtini di zucchine e caprino](#). Per una tavola a tema autunnale ricca di colore, puoi accostare queste bruschette a un vassoio di [bruschette mousse e melograno](#) o arricchire il menù con dei deliziosi [pomodori Confit Espressi fatti in padella](#). Preparare le bruschette con caprino e melagrana è facilissimo e ti permette di portare in tavola un mix equilibrato di sapori senza toccare pentole o fornelli complessi, lasciandoti tutto il tempo di gustare un calice di vino in compagnia.

INGREDIENTI PER LE BRUSCHETTE CON CAPRINO E MELAGRANA

PANE CASERECCIO tipo ciabatta o pane di grano duro - 8 fette
FORMAGGIO CAPRINO FRESCO 200 gr
CHICCHI DI MELAGRANA
MIELE DI ACACIA o millefiori - 2 cucchiaini da tavola
GHERIGLI DI NOCE 30 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
TIMO
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE DELLE BRUSCHETTE CON CAPRINO E MELAGRANA

- 1 Taglia il pane a fette spesse circa 1,5 cm e tostate su una piastra ben calda per 2-3 minuti per lato, oppure in forno preriscaldato a 200 °C per circa 5 minuti, finché non risulteranno dorate e croccanti. Incidi la melagrana, dividila a metà ed estrai i chicchi raccogliendoli in una ciotolina, eliminando accuratamente la pellicina bianca amarognola.
- 2 Lavora il caprino in una ciotola con un goccio d'olio extravergine d'oliva, una presa di sale e una spolverata di pepe nero, mescolando fino a rendere il formaggio cremoso e spalmabile. Spalma una generosa dose di crema di caprino su ciascuna fetta di pane ancora tiepida.
- 3 Distribuisci in modo uniforme la granella di noci e una manciata abbondante di chicchi di melagrana su ogni bruschetta. Completa con un filo di miele fatto cadere a filo, qualche

fogliolina di timo fresco e una grattugiata di pepe. Servi subito le tue bruschette croccanti e colorate!

IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: utilizza fette di pane casereccio certificato gluten-free, tostandole bene su entrambi i lati per garantire un supporto rigido e croccante.

Versione senza lattosio: scegli un caprino fresco delattosato oppure un formaggio spalmabile vegetale a base di mandorle o anacardi.

Versione light: scegli pane integrale di segale ricco di fibre e sostituisci il caprino con ricotta vaccina magra setacciata, arricchita con scorza di limone grattugiata.

L'idea vegetariana/vegana: questa ricetta è già vegetariana. Per la variante vegana, crea una mousse spalmabile a base di tofu vellutato frullato con poche gocce di succo di limone e un pizzico di sale.

L'idea WOW: aggiungi qualche fogliolina di timo fresco, un filo di miele d'acacia a crudo e una spolverata di granella tostata: il tocco croccante e aromatico renderà la bruschetta un vero capolavoro gourmet.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: per non sporcare la cucina ed evitare schizzi rossi, sgrana la melagrana all'interno di una ciotola piena d'acqua fredda: i chicchi cadranno sul fondo mentre le pellicine bianche amare galleggeranno in superficie, pronte per essere eliminate con un colino in un secondo.

Tosta bene il pane su entrambi i lati affinché rimanga rigido e non si pieghi sotto il peso della farcitura.

Lo sfizio in più: lavora il caprino in una ciotolina con una macinata di pepe nero fresco e una punta di cucchiaino di olio extravergine d'oliva prima di spalmarlo sul pane caldo: diventerà una crema vellutata e profumatissima.

L'idea per i bambini: se il gusto del caprino dovesse risultare troppo pungente, sostituiscilo con della robiola dolce o dello stracchino e aggiungi un filo di miele per conquistare i più piccoli fin dal primo morso.

Idea antispreco: questa è la ricetta regina per dare nuova vita al pane rafferma di qualche giorno. I chicchi di melagrana che avanzano possono essere riposti in un barattolino per arricchire insalate miste, yogurt del mattino o per decorare piatti salati.

CONSERVAZIONE

Le bruschette con caprino e melagrana vanno preparate e gustate al momento per godere dell'irresistibile friabilità del pane tostato. Se hai bisogno di organizzarti in anticipo, puoi

preparare la crema di caprino aromatizzata e sgranare la melagrana con qualche ora di anticipo, conservando tutto in frigorifero in ciotole separate e assemblando i crostini solo pochi istanti prima del servizio.