

ANTIPASTI E SNACK

Caprese estiva con le pesche

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Quando l'estate entra nel vivo, la voglia di piatti freschi e colorati diventa irresistibile. Se cerchi un'alternativa creativa alla [classica versione](#) con i pomodori, la **caprese estiva con le pesche** è la soluzione perfetta. Questo piatto gioca con l'equilibrio tra la dolcezza succosa del frutto e la nota sapida e burrosa della mozzarella, creando un contrasto che sorprende sin dal primo morso.

Accompagnala con degli sfiziosi [Spaghetti alla caprese](#), delle rustiche [Friselle condite](#), o farcisci una golosa [Piadina con insalata caprese e rucola](#). Per una variante audace, usa le [Pesche grigliate](#). E con la frutta avanzata? Prepara un secondo saporito come il [Petto di pollo alle pesche](#) o uno squisito dessert come la [Cheesecake alle pesche](#)!

INGREDIENTI PER LA CAPRESE ESTIVA CON LE PESCHE

PESCHE NETTARINE 3

MOZZARELLA DI BUFALA da 200 g l'una -
2

BASILICO FRESCO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola

GLASSA DI ACETO BALSAMICO 1
cucchiaino da tavola

SALE

PEPE NERO MACINATO

PREPARA LA CAPRESE ESTIVA CON LE PESCHE

1 Lava accuratamente le pesche nettarine, asciugale bene e tagliale a spicchi regolari, lasciando la buccia intatta per regalare al piatto una nota croccante e un colore pazzesco.

Scola la mozzarella di bufala dal suo liquido di governo, tamponala leggermente con della carta assorbente e tagliala a fette dello stesso spessore delle pesche.



2 Prendi un grande piatto da portata e alterna in modo geometrico gli spicchi di pesca e le fette di mozzarella, sovrapponendoli leggermente per un effetto visivo super instagrammabile.

Condisci la superficie in modo uniforme con un pizzico di sale e una generosa macinata di pepe nero fresco, che esalterà il contrasto dolce-salato.

Irrora l'intera caprese con l'olio extravergine d'oliva a filo e decora con qualche goccia strategica di glassa di aceto balsamico.

Completa il piatto distribuendo abbondanti foglie di basilico fresco spezzettate rigorosamente a mano per non farle annerire e sprigionare tutto il loro profumo.



IDEE ALTERNATIVE

Senza lattosio: Ti basterà utilizzare una mozzarella delattosata per godere dello stesso fantastico equilibrio di sapori senza rinunce.

Versione Light: Utilizza dei fiocchi di latte o della ricotta vaccina freschissima al posto della mozzarella di bufala.

Veg: Sostituisci la mozzarella con del tofu affumicato tagliato sottile o con delle fette di avocado mature.

Effetto WOW: Aggiungi una manciata di pinoli tostati o di granella di pistacchio per una nota crunchy indimenticabile.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: Tira fuori la mozzarella dal frigorifero almeno 30 minuti prima di servirla. A temperatura ambiente sprigionerà tutto il suo sapore e la sua consistenza sarà perfetta.

Lo sfizio in più: Prova a sostituire il basilico con della menta fresca o dell'origano selvatico per un tocco mediterraneo ancora più intenso.

L'idea per i bambini: Componi degli spiedini alternando un cubetto di pesca, una fogliolina di basilico e una ciliegina di mozzarella. Saranno divertenti da mangiare e molto colorati!

Idea antispreco: Non buttare via il profumato liquido di governo della mozzarella: usalo al posto dell'acqua per impastare focacce o pane fatto in casa!

CONSERVAZIONE

La caprese estiva con le pesche va consumata preferibilmente al momento per godere della freschezza degli ingredienti. Se dovesse avanzare, puoi conservarla in un contenitore ermetico in frigorifero per un massimo di 12 ore. Ricorda però che la pesca potrebbe rilasciare un po' di succo e la mozzarella perdere la sua consistenza ideale.