

ANTIPASTI E SNACK

## Friselle condite

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

---



### INGREDIENTI PER LE FRISELLE CONDITE

FRISELLE 4

POMODORINI CILIEGINO 300 gr

BASILICO 1 mazzetto

MOZZARELLA 2

ORIGANO SECCO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

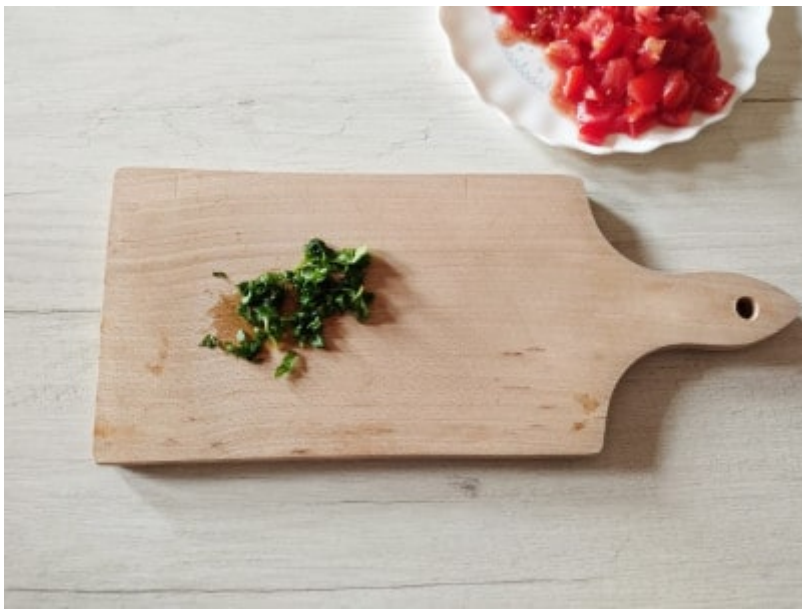
Le [friselle](#) condite alla [caprese](#) sono un [antipasto](#) facile e gustoso, perfetto per ogni occasione. Con pomodori maturi, mozzarella fresca e basilico profumato, queste **friselle croccanti** diventano irresistibili. Bastano pochi minuti per prepararle, rendendole ideali per un **pranzo leggero** o un **aperitivo sfizioso**. Provale subito!

### COME FARE LE FRISELLE CONDITE

## 1 Prepara gli ingredienti

Lava i pomodorini e tagliali a cubetti su un tagliere. Trita il basilico fresco. Taglia la mozzarella a dadini.





## 2 Ammorbidisci le friselle

Immergile velocemente in acqua fredda per pochi secondi. Devono ammorbidirsi leggermente ma restare croccanti al centro.

### Condisci le friselle

Disponile su un piatto e distribuisci sopra i pomodorini, la mozzarella e il basilico. Irrora con olio extravergine d'oliva, aggiungi un pizzico di sale e una spolverata di origano secco.





### 3 Riposo e servizio

Lasciale riposare per qualche minuto, così assorbiranno i sapori senza diventare molli.  
Servile guarnite con qualche foglia di basilico fresco.





# TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

**Friselle perfette:** Immergile in acqua fredda per pochi secondi per ammorbidirle senza renderle molli.

**Pomodori succosi:** Usa pomodorini maturi e dolci come ciliegino o datterino per un sapore più intenso.

**Riduzione dello spreco:** Se avanzano friselle secche, usale come base per [zuppe](#) o sbriciolate in insalate croccanti.

**Varianti:** Aggiungi acciughe, olive o capperi per un gusto più deciso.

## CONSERVAZIONE

Le **friselle condite** vanno consumate subito per evitare che diventino troppo morbide. Se necessario, puoi conservarle **in frigorifero per massimo 1 giorno**, coperte con pellicola trasparente o in un contenitore ermetico.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Panzanella toscana](#): un'alternativa fresca con pane raffermo.

[Bruschette al pomodoro e basilico](#): croccanti e saporite.

[Focaccia barese](#): perfetta per accompagnare formaggi e salumi.

[Crostini con verdure grigliate](#): semplici e veloci

[Spaghetti alla caprese](#): un condimento ottimo anche per la pasta.