

ANTIPASTI E SNACK

## Insalata caprese

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 2 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 5 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



### INGREDIENTI PER L'INSALATA CAPRESE

POMODORI RAMATI oppure San Marzano

o Cuore di Bue - 4

MOZZARELLA FIORDILATTE 2

BASILICO FRESCO 1 mazzetto

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

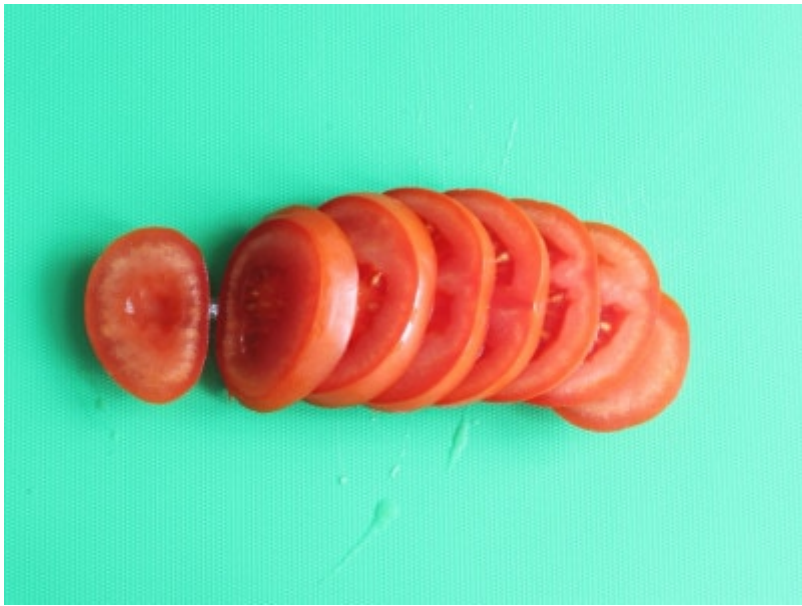
SALE

PEPE NERO facoltativo -

L'insalata caprese è una ricetta fresca e senza cottura tipica della cucina italiana, preparata con pomodori maturi, mozzarella fiordilatte e basilico fresco. Facile, veloce e colorata, è perfetta come antipasto o secondo piatto leggero. Vediamo insieme come fare una **perfetta insalata caprese tradizionale!**

## COME SI FA UNA BUONA INSALATA CAPRESE

- 1 Per ottenere una **Caprese perfetta**, scegli ingredienti freschi e di qualità. Lava accuratamente i pomodori e il basilico sotto acqua corrente. Taglia i pomodori a fette di circa 1 cm di spessore, con tagli netti e regolari. Scola la mozzarella dalla sua acqua di conservazione e tagliala a fette dello stesso spessore dei pomodori.



- 2 Disponi le fette di pomodoro e mozzarella su un piatto da portata, alternandole. Inserisci tra le fette qualche foglia di basilico, distribuendole in modo uniforme.



- 3 Condisci con un filo di olio extravergine d'oliva. Aggiungi un pizzico di sale e, se ti piace, una spolverata leggera di pepe nero. Servi subito, magari accompagnando con pane tostato e, se desideri, qualche goccia di aceto balsamico.



## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Usa pomodori di stagione: ramati, cuore di bue o San Marzano, sono i migliori per questa ricetta

La mozzarella è meglio se scolata e servita a temperatura ambiente.

Conserva il liquido della mozzarella: puoi usarlo per insaporire sughi o minestre.

Aggiungi pane raffermo tostato per trasformare la caprese in una [panzanella](#) estiva.

## COME CONSERVARE L'INSALATA CAPRESE

L'insalata caprese si conserva in frigorifero per massimo 24 ore in un contenitore ermetico. È consigliabile prepararla al momento per mantenerne gusto e consistenza ottimali.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Insalata di arance: sapore deciso e fresco.

Bruschette con pomodori secchi e pesto di olive: ideali per un antipasto veloce.

Mozzarella in carrozza: filante e dorata.

Pasta fresca con pomodori, mozzarella e pesto: un primo piatto da leccarsi i baffi!