

ANTIPASTI E SNACK

Pomodori confit "espressi"

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 25 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



I **pomodori confit espressi** fatti in padella sono la soluzione magica per chi ama quel sapore caramellato e intenso dei pomodorini cotti al forno, ma non ha il tempo (o la voglia, specialmente in estate!) di aspettare ore. Questa tecnica permette di ottenere pomodorini lucidi, integri ma morbidissimi, con quel tipico contrasto tra sapidità e dolcezza che li rende irresistibili. Sono perfetti per condire una pasta all'ultimo minuto, per arricchire delle [bruschette](#) o come accompagnamento raffinato per un secondo piatto.

Puoi servirli tiepidi per dare una marcia in più a degli [involtini di zucchine e caprino](#) oppure utilizzarli come base per una versione creativa della [pasta alla salsa di noci](#)

. Preparare i pomodori confit espressi fatti in padella è semplicissimo: basta una padella capiente, una manciata di aromi e il giusto equilibrio di calore. In meno di venti minuti porterai in tavola un condimento che profuma di sole e di tradizioni mediterranee, proprio come i piatti più amati del nostro portale.

INGREDIENTI

POMODORINI tipo ciliegino o datterino -
500 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3
cucchiaini da tavola
ZUCCHERO DI CANNA oppure semolato -
1 cucchiaino da tavola
SPICCHIO DI AGLIO 1
ORIGANO FRESCO oppure timo fresco -
BASILICO
SALE
PEPE NERO meglio se macinato fresco al
momento -

PREPARAZIONE

- 1 Lava accuratamente i pomodorini sotto l'acqua corrente, asciugali bene con un canovaccio pulito e tagliali a metà nel senso della lunghezza.

Versa l'olio extravergine d'oliva nell'ampia padella antiaderente e aggiungi lo spicchio d'aglio sbucciato e leggermente schiacciato.

- 2 Disponi i pomodorini all'interno della padella affiancandoli bene, mantenendo la parte del taglio rivolta verso l'alto.

Spolverizza uniformemente la superficie dei pomodorini con lo zucchero di canna, il sale fino, una grattugiata di pepe nero e le erbe aromatiche (origano o timo).

3 Accendi il fuoco a fiamma media per far scaldare la padella per 1-2 minuti, poi copri subito con il coperchio e abbassa la fiamma al minimo.

Lascia cuocere a fuoco dolce per circa 15-20 minuti senza mescolare né girare i pomodorini. Di tanto in tanto, scuoti delicatamente la padella per evitare che il fondo si attacchi.

4 Rimuovi il coperchio negli ultimi 5 minuti di cottura e alza leggermente la fiamma: in questo modo il liquido di vegetazione evaporerà e gli zuccheri caramelleranno, creando una deliziosa crosticina sul fondo.

Spegni il fuoco, elimina lo spicchio d'aglio, profuma con qualche fogliolina di basilico fresco spezzettata a mano e servi i tuoi pomodori confit espressi tiepidi o a temperatura ambiente.

IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine; assicurati solo che gli aromi secchi utilizzati non abbiano subito contaminazioni.

Versione senza lattosio: questa preparazione è 100% vegetale e non contiene alcun derivato del latte.

Versione light: riduci la quantità di olio extravergine d'oliva e utilizza un dolcificante naturale a zero calorie (come l'eritritolo) al posto dello zucchero per caramellare i pomodori.

L'idea vegetariana/vegana: il piatto è già adatto a uno stile di vita vegano. Prova ad aggiungerli sopra una porzione di [farifrittata](#) per un pranzo proteico e bilanciato.

L'idea WOW: a fine cottura, sfuma con un cucchiaino di aceto balsamico di Modena o aggiungi della scorza di limone grattugiata: la nota acida ed esotica trasformerà i tuoi pomodori in una prelibatezza da ristorante stellato.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: non affollare mai troppo la padella. I pomodorini devono stare su un unico strato e avere spazio tra loro; se sono troppo ammassati, inizieranno a bollire nella loro acqua anziché caramellarsi, rovinando l'effetto "confit".

Lo sfizio in più: aggiungi uno spicchio d'aglio vestito (con la buccia) e dei rametti di timo fresco o origano: il profumo che sprigioneranno i tuoi pomodori confit espressi fatti in padella sarà inebriante.

L'idea per i bambini: presentali come "caramelle rosse di verdura": la loro dolcezza naturale li renderà

molto graditi ai più piccoli.

Idea antispreco: non buttare l'olio aromatizzato che resta sul fondo della padella! È un concentrato di sapore pazzesco: usalo per condire un'insalata di farro o per profumare una semplice fetta di pane tostato.

CONSERVAZIONE

I pomodori confit espressi fatti in padella si conservano perfettamente in frigorifero per 3-4 giorni all'interno di un vasetto di vetro ben chiuso, coperti dal loro olio di cottura.