

SALSE E SUGHI

Tapenade di pomodoro e olive

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



La **tapenade di pomodoro e olive** è una rivisitazione saporita e vivace della classica salsa provenzale. In questa versione, la sapidità decisa delle olive incontra la dolcezza concentrata dei pomodori secchi, creando un equilibrio perfetto che profuma di estate e di tradizioni mediterranee.

È il condimento ideale per guarnire delle fragranti [bruschette rustiche all'aglio](#) o per accompagnare dei golosi [involtini di zucchine e caprino](#) durante un buffet all'aperto. Se ami i sapori rustici, questa crema è ottima anche spalmata su una fetta di [Ciambellone salato 7 vasetti](#) o utilizzata come dip per delle croccanti [chips di piadina](#). Preparare la tapenade di pomodoro e olive è semplicissimo e non

richiede cottura: ti basterà un mixer e pochi ingredienti di qualità per ottenere una consistenza rustica e irresistibile.

INGREDIENTI PER LA TAPENADE DI POMODORO E OLIVE

OLIVE NERE DENOCCIOLATE 150 gr

POMODORI SECCHI SOTT'OLIO ben
sgocciolati - 80 gr

CAPPERI SOTTO SALE 1 cucchiaino da
tavola

SPICCHIO DI AGLIO 1

ALICI O ACCIUGHE SOTT'OLIO 1

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

SUCCO DI LIMONE 1 cucchiaino da tè

PEPE NERO

FOGLIE DI BASILICO 4

PREPARAZIONE DELLA TAPENADE DI POMODORO E OLIVE

- 1 Sciacqua accuratamente i capperi sotto l'acqua corrente fredda all'interno del colino per eliminare tutto il sale in eccesso, poi asciugali delicatamente con della carta assorbente. Sgocciola i pomodori secchi dall'olio di conservazione e sbuccia lo spicchio d'aglio, rimuovendo l'anima interna se preferisci un sapore più delicato.
- 2 Inserisci nel boccale del mixer le olive nere, i pomodori secchi, i capperi dissalati, il filetto di alici e lo spicchio d'aglio. Aggiungi le foglie di basilico fresco, un pizzico di pepe nero e il cucchiaino di succo di limone.
- 3 Aziona il mixer a scatti brevi (modalità pulse) per tritare gli ingredienti in modo uniforme: fai attenzione a non ridurre tutto a una crema troppo liscia, perché la vera tapenade deve conservare una consistenza rustica e granulosa. Versa l'olio extravergine d'oliva a filo e

mescola bene con la spatola fino ad amalgamare perfettamente tutti i sapori.

- 4 Assaggia la preparazione e regola eventualmente di pepe o limone (evita di aggiungere sale, dato che gli ingredienti utilizzati sono già molto saporiti). Trasferisci la tapenade in una ciotolina, coprila con un leggero filo d'olio e lasciala riposare in frigorifero per almeno 30 minuti prima di servirla accompagnata da crostini di pane caldo.

IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: questa ricetta è naturalmente priva di glutine; assicurati solo che i pomodori secchi sott'olio non abbiano conservanti con tracce di glutine.

Versione senza lattosio: la tapenade è 100% vegetale, quindi perfetta per chi è intollerante al lattosio.

Versione light: riduci la quantità di olio e aggiungi un cucchiaio di polpa di pomodoro fresco o di peperone arrostito per dare volume senza eccedere nei grassi.

L'idea vegetariana/vegana: Il piatto è già vegano. Se vuoi renderlo più nutriente, prova ad aggiungerlo sopra una [farifrittata](#) o utilizzalo per accompagnare dello [strapazzato di tofu](#).

L'idea WOW: Aggiungi un cucchiaino di capperi dissalati e della scorza di arancia grattugiata finemente: l'aroma agrumato esalterà la nota sapida delle olive in modo straordinario.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: non frullare troppo la salsa! La tapenade di pomodoro e olive deve mantenere una consistenza granulosa e rustica. Procedi con impulsi brevi al mixer per evitare di ottenere una purea troppo liscia e anonima.

Lo sfizio in più: tosta una manciata di mandorle o pinoli e aggiungili al composto prima di frullare: doneranno una nota croccante e dolce che bilancia la forza del pomodoro secco.

L'idea per i bambini: usa questa salsa per farcire dei mini-sandwich o dei fagottini in versione salata, magari omettendo il peperoncino se presente.

Idea antispreco: Non buttare l'olio di conservazione dei pomodori secchi o delle olive! È un concentrato di aromi!

CONSERVAZIONE

La tapenade di pomodoro e olive si conserva in frigorifero per circa 5-7 giorni all'interno di un vasetto di vetro ben chiuso. Per una conservazione ottimale, assicurati che la superficie sia sempre coperta da un sottile velo di olio extravergine d'oliva.