

ANTIPASTI E SNACK

Tartare vegetariana di pomodori fresca e sfiziosa

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 1 min COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE: + 15 MINUTI DI RIPOSO



Il caldo si fa sentire e l'idea di accendere i fornelli ti fa già desistere dal cucinare. È il momento perfetto per portare in tavola una raffinata **tartare vegetariana di pomodori**, tanto fresca quanto sorprendente.

Questo piatto gioca con le consistenze e i sapori intensi, presentandosi nel piatto come una geniale **finta tartare di carne**. Un antipasto vegetariano freddo che conquista immediatamente al primo assaggio.

Se vuoi proporre qualcosa di diverso dalla solita tartare di salmone e avocado, questa alternativa completamente plant-based lascerà i tuoi ospiti a bocca aperta.

Il segreto per un risultato impeccabile è eliminare tutta l'acqua di vegetazione in eccesso. Solo così otterrai la consistenza soda e perfetta che distingue le migliori **ricette sfiziose con pomodori crudi**.

Questa ricetta si inserisce di diritto tra gli antipasti estivi veloci più eleganti della stagione. Per un menu tutto a crudo, provala insieme a un rinfrescante gazpacho classico.

L'abbinamento perfetto? Servila con la tradizionale bruschetta al pomodoro croccante, oppure aggiungi un tocco cremoso con della maionese vegana fatta in casa.

E se hai fatto una grande scorta al mercato, puoi sempre utilizzare gli ortaggi più grandi che ti avanzano per preparare dei ricchi pomodori ripieni.
Prepara il tagliere, iniziamo!

INGREDIENTI PER LA TARTARE VEGETARIANA

POMODORI Tipo perino o cuore di bue,
maturi ma sodi - 600 gr
CAPPERI DISSALATI 1 cucchiaino da tavola
SCALOGNO piccolo - 1
SENAPE DI DIGIONE 1 cucchiaino da tè
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2
cucchiaini da tavola
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SUCCO DI LIMONE 1 cucchiaino da tavola
BASILICO
ERBA CIPOLLINA
SALE FINO
PEPE NERO macinato al momento -
PANE o crostini per accompagnare -

COME SI FA LA TARTARE VEGETARIANA DI POMODORI PER 4 PERSONE

1 **Incidi i pomodori:** per prima cosa, lavali accuratamente sotto l'acqua corrente.

Prendi un coltellino ben affilato e pratica una leggera **incisione a croce** sulla buccia, proprio alla base di ciascun pomodoro.

Sbollenta e spella: tuffa i pomodori in una pentola con acqua bollente e lasciali immersi per circa 30-45 secondi.

Scolali velocemente e trasferiscili subito in una ciotola con **acqua e ghiaccio**. Questo trucco è fondamentale per bloccarne immediatamente la cottura.

A questo punto, partendo dall'incisione a croce, **spella delicatamente** i pomodori rimuovendo tutta la buccia.





2 Pulisci e taglia la polpa: dividi i pomodori ormai spellati in quattro spicchi uguali.

Presta molta attenzione a rimuovere completamente i semi e l'acqua di vegetazione presente all'interno.

Ora riduci la sola polpa che hai ricavato a dadini molto piccoli e regolari, creando una perfetta **brunoise**.



3 Fai scolare i pomodori: metti la dadolata appena ricavata all'interno di un colino a maglie strette.

Aggiungi un pizzico di sale e lascia riposare il tutto per **circa 15 minuti**.

Questo passaggio è fondamentale per **eliminare il liquido in eccesso**, garantendoti così una consistenza perfetta al taglio.



4 **Prepara il tritato ed emulsiona:** trita finemente lo scalogno e i capperi precedentemente dissalati.

In una ciotolina a parte, crea un'emulsione sbattendo energicamente con una forchetta l'**olio extravergine d'oliva**, il succo di limone e la senape.

Regola infine con un pizzico di sale e del pepe nero macinato al momento.





5 **Condisci la tartare:** trasferisci i pomodori ormai ben scolati in una ciotola capiente.

Aggiungi il trito di scalogno e capperi, l'erba cipollina tritata e qualche foglia di **basilico fresco** spezzettata a mano.

Versa quasi tutta l'emulsione preparata, ricordandoti di **tenerne da parte un po'** per la decorazione finale del piatto.

Mescola il tutto **delicatamente con un cucchiaino**, in modo da amalgamare alla perfezione

tutti i sapori senza sfaldare la polpa.





6 **Impiatta e servi:** posiziona un coppapasta al centro del tuo piatto da portata.

Riempilo con un quarto del composto di pomodoro e **premi leggermente** con il dorso di un cucchiaino per compattarlo al meglio.

Sfila delicatamente l'anello e decora la superficie con l'**emulsione tenuta da parte** e qualche fogliolina di basilico fresco.

Servi subito la tua fantastica tartare, accompagnandola con dei **crostini di pane tostato**

ben croccanti.





COEM CONSERVARE LA TARTARE VEGETARIANA

Vuoi portarti avanti con i preparativi in attesa dei tuoi ospiti? Puoi preparare la base della tua **tartare vegetariana** con un po' di anticipo.

Taglia i pomodori qualche ora prima e conservali in frigorifero, lasciandoli riposare **all'interno del colino** appoggiato su una ciotola.

Così facendo continueranno a perdere la loro acqua di vegetazione, mantenendo una **consistenza soda e perfetta** fino al momento del pasto.

Anche l'emulsione può essere preparata in anticipo: ti basterà conservarla in un **barattolino di vetro ben chiuso** sempre in frigorifero.

Ricorda però una regola d'oro: procedi a **condire e impiattare** solo all'ultimo minuto, pochissimi istanti prima di servire in tavola.

Se dovesse avanzare, conservala in un contenitore ermetico in frigo e consumala **entro 24 ore**. È invece assolutamente sconsigliata la congelazione.

CONSIGLI E VARIANTI

Il segreto principale per la riuscita di questo piatto crudo è la **qualità degli ingredienti** scelti.

Trattandosi di una preparazione senza cottura, assicurati di utilizzare un ottimo **olio extravergine d'oliva** fruttato e pomodori nel pieno della loro stagionalità.

Se vuoi dare un tocco personale alla tua ricetta, ecco alcune **varianti sfiziose** da provare:

Crema di avocado: crea un letto di avocado frullato con lime alla base del coppapasta, per un contrasto cremoso 100% vegano.

Cuore di burrata: aggiungi un ciuffo di stracciatella fresca in cima alla tartare, per una variante vegetariana decisamente più ricca.

Olive taggiasche: trita finemente delle olive denocciolate e uniscile al composto di pomodori per una spinta di sapidità in più.

Tocco piccante: aggiungi qualche goccia di Tabasco o un pizzico di peperoncino all'emulsione se ami i sapori decisi.

Se decidi di aggiungere ingredienti extra, ricorda sempre di **scolarli e tritarli** alla perfezione per mantenere la forma del tortino intatta.