

Caprese

La **caprese** è un'insalata a base di pomodori rossi e mozzarella fiordilatte. Qui ve la propongo come secondo piatto, ma può essere anche un antipasto dimezzandone le dosi.

La **caprese** è un piatto tradizionale della cucina napoletana, il cui nome deriva da quello dell'isola di Capri.

La **caprese** è un piatto tipicamente estivo, quando i pomodori sono nel pieno del loro sapore. Si usa inoltre condirla con foglie di basilico appena raccolte e origano.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **450Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **vegetariana**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 250 g di mozzarella fiordilatte
- 400 g di pomodori ramati
- 6 foglie di basilico
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- Origano

PREPARAZIONE

- Scolare le mozzarelle dal liquido di governo, affettarle e metterle in un colino a perdere acqua.
- Lavare i pomodori e tagliarli a fette.
- Lavare le foglie di basilico e spezzettarle.
- Disporre in un piatto le fette di pomodoro alternandole a quelle di mozzarella. Condire con olio, sale, origano e basilico.
- Servire.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



I consigli di Barbara

La caprese può essere preparata in anticipo per essere mangiata il giorno dopo. In tal caso però condire solo poco prima di gustarla.