

Dadolata di pomodori

La **dadolata di pomodori** è un contorno semplicissimo da preparare, tipicamente estivo, ricco di vitamine e sali minerali, in cui il sapore del pomodoro viene messo in particolare risalto da aglio, basilico e olio extravergine di oliva.

La **dadolata di pomodori** è ottima gustata da sola, ma è anche una base per bruschette, crostini, omelette o torte salate. Può essere arricchita con cubettini di cipolla rossa di Tropea, olive nere snocciolate, capperi o mozzarelline piccolissime.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **65Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 2 pomodori rossi di tipo ramato
- Sale
- Basilico
- 2 spicchi di aglio
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- Lavare i pomodori, affettarli e tagliarli a cubetti togliendo il grosso dei semi.
- Mettere la dadolata in un colino a perdere il liquido di vegetazione assieme ad un pizzico di sale, qualche foglia di basilico spezzettata e l'aglio affettato.
- Lasciarli riposare per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Condire in un piatto con l'olio e servire decorando con foglie di basilico intere.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Pietanze a base di carne o di pesce.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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



I consigli di Barbara

Se si prepara la dadolata in anticipo conservarla in frigorifero fino al momento di consumarla e condirla solo all'ultimo momento. Se si piace molto il sapore dell'aglio, si può mettere tritato oppure spremuto con l'apposito attrezzo.