

Friselle con pomodori e mozzarelline perline

Le **friselle** sono dei taralli tipici della Puglia, diffusi anche nel napoletano e nel calabrese. Sono prodotte con farina di grano duro oppure con farina integrale, quindi vengono cotte, tagliate a metà in senso orizzontale e poi nuovamente infornate per biscottarle. In questo modo si elimina l'umidità residua e le friselle possono così essere conservate a lungo.

Le **friselle con pomodori e mozzarelline perline** sono un ottimo piatto unico, semplice e genuino, ma dal sapore incredibile se preparate con pomodori di stagione, nel pieno della loro maturazione, aromatizzati con aglio e basilico.

Le **mozzarelline perline** sono mozzarelle dalle piccolissime dimensioni, ottime per le insalate o per le dadolate di pomodoro. Se non le trovate potete cubettare una mozzarella, magari un fiordilatte che è piuttosto sodo.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **485Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- Acqua
- Sale
- 100 g di friselle
- 300 g di pomodori rossi ramati
- Olio extravergine di oliva
- Mezzo cipolla rossa di Tropea
- 1 cucchiaio di aceto di vino bianco
- 2 cucchiaini di olive nere taggiasche snocciolate
- 120 g di mozzarelline perline
- 1 spicchio di aglio
- Origano
- 2 foglie di basilico

PREPARAZIONE

- Mettere in un piatto un dito di acqua fredda, unire un pizzico di sale, sbattere con una forchetta per scioglierlo, quindi bagnare le friselle da entrambi i lati. Metterle in un piatto.
- Lavare i pomodori, affettarli e tagliarli a cubetti di un centimetro di lato.
- Metterli in una ciotola assieme a un filo d'olio e un pizzico di sale fino. Mescolare.
- Pulire la cipolla eliminando lo strato più esterno, quindi affettarla nello spessore di 4-5 millimetri, da cui ricavare dei piccoli cubetti.
- Mettere i cubetti di cipolla in una ciotola, bagnare con l'aceto e aggiungere un po' di acqua. Lasciarla a bagno.
- Scolare le olive e aggiungerle nella ciotola dei pomodori. Mescolare.
- Scolare le mozzarelline e aggiungerle nella ciotola dei pomodori. Mescolare.
- Unire nella ciotola dei pomodori anche la cipolla scolata e sciacquata, l'aglio spellato e tritato finemente o spremuto con l'apposito strumento, l'origano e le foglie di basilico lavate e spezzettate.
- Mescolare bene e assaggiare per regolare di sale.
- Distribuire con un cucchiaio i pomodori sulle friselle.
- Unire un filo d'olio e servire.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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



VARIANTE VEGAN

Utilizzare mozzarella o altro formaggio fresco vegan.