

Pan di pizza Carasau

Il **pan di pizza Carasau** è un'insalatona mista, con verdure e mozzarelline, insaporite con le alici e servita su fogli croccanti di pane carasau. Va servito caldo appena preparato, in modo che il pane resti croccante e possa essere utilizzato per gustare l'insalata.

Questo **pan di pizza Carasau** si presta molto bene a tutte le variazioni che vi suggerisce il vostro gusto personale: melanzane grigliate a filettini, zucchine trifolate, cubettini di prosciutto cotto... potete arricchirlo secondo il vostro gusto personale!

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **540Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 2 fogli di pane carasau di forma tonda
- 1 peperone giallo
- 1 cipolla rossa di Tropea
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale fino
- 8 foglie di basilico più alcune per decorare
- 200 ml di Brodo vegetale
- 40 g di passata di pomodoro
- 200 g di pomodorini tipo Pachino
- 8 olive nere
- 2 spicchi di aglio fresco
- 2 filetti di alice
- 150 g di mozzarelline
- Origano
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Spezzare in 4 parti le fette di pane e ricomporle in un grande piatto tondo sovrapponendole leggermente.
- Lavare il peperone, tagliarlo, togliere il picciolo, i semi, le parti bianche e tagliarlo a liste di un paio di centimetri di larghezza, dalle quali ricavare dei pezzetti quadrati.
- Spellare la cipolla, affettarla piuttosto grossa e tagliare ogni fetta in 4 parti per ricavare dei pezzetti quadrati.
- Mettere in una padella peperoni, cipolle e metà olio.
- Saltare le verdure a fiamma vivace per un paio di minuti, quindi abbassare la fiamma, unire un pizzico di sale, le foglie di basilico ben lavate e spezzettate, un mestolo di brodo, coprire e far cuocere per 10 minuti a fiamma media, girando piuttosto spesso con un cucchiaino di legno.
- A fine cottura scoperchiare, alzare la fiamma e rosolare qualche minuto per asciugare il fondo di cottura. Aggiungere la passata di pomodoro, mescolare bene e spegnere il fuoco.
- Lavare i pomodorini, tagliarli a metà e metterli in una capace terrina assieme alle olive snocciolate e spezzettate, gli spicchi d'aglio spellati e tagliati a metà, i filetti di alice scolati, tamponati e spezzettati, le mozzarelline.
- Condire con il restante olio, un pizzico di sale ed una manciata di origano.
- Mescolare, quindi unire peperoni e cipolle.
- Disporre l'insalata sul pane Carasau, condire con un filo d'olio a crudo, un'abbondante macinata di pepe, decorare con foglie di basilico e servire.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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



VARIANTE VEGETARIANA

E' sufficiente omettere le alici.