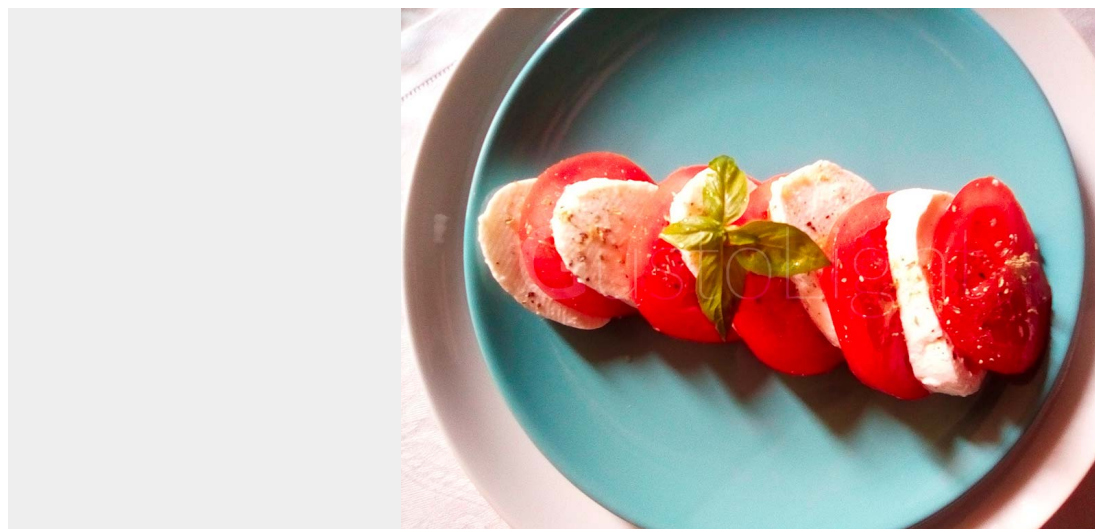




CAPRESE LIGHT

Posted on 20 Agosto 2017 by B.B



Note

Ingredienti per 4 Persone

Ingredienti

4 fior di latte (100 gr l'uno)
pomodori (2 grandi)
basilico
origano
sale
olio extra vergine oliva (a porzione secondo dose consentita)

Procedimento

Tagliare mozzarella e pomodori a fette
Salare i pomodori (poco)
Comporre il piatto alternando pomodoro e mozzarella
Aggiungere un po di origano
decorare il piatto con foglie di basilico spezzettate a mano
Olio a porzione secondo dose consentita



CAPRESE LIGHT : INSALATA VISTA MARE!

La Capresse Light è la rivisitazione semplice e veloce di un grande classico delle tavole estive del Golfo Partenopeo. Ormai celebre è un grande classico a tiratura nazionale che si può gustare lungo tutto lo stivale, certo è che come la fanno a Capri nessuno mai! Rigorosamente con mozzarella di bufala campana. La mia versione light prevede l'utilizzo di una più leggera ma squisitissima mozzarella fior di latte, rigorosamente Italiana.

Dobbiamo alla splendida isola di Capri il merito di questa bontà, celebre nel mondo, è uno dei simboli della nostra gastronomia. La Caprese è un secondo piatto gustosissimo, versatile, veloce da preparare. Nella sua semplicità ha però regole precise da osservare per una preparazione a regola d'arte.

Partiamo dai pomodori che non devono essere troppo maturi. **La ricetta originale vedrebbe il pomodoro Fiascone come ingrediente ideale. E' un pomodoro antico quasi scomparso ma recuperato poi nel tempo, grazie alla devozione di alcuni contadini della Costiera che ne salvarono alcuni semi tramandati di famiglia in famiglia.** Per via della sua difficile reperibilità in alternativa al Fiascone si può usare il San Marzano, Cuore di bue o anche un semplicissimo Ramato.

Per quanto riguarda la mozzarella è inutile dire che la ricetta originale prevede l'utilizzo di sua Maestà la mozzarella di Bufala, aimè, generalmente bandita nelle diete, sostituita con il fior di latte. Ma deve essere Italianissima e freschissima!

E' un piatto furbo che risolve il pasto in poco tempo garantendo piacere puro. Accostato a crostoni di pane abbrustolito e verdure grigliate diventa un piatto unico squisito. La Caprese è la regina delle tavole estive, infatti, a casa mia non c'è estate senza Caprese.

Grazie della visita

Vi aspetto con nuove ricette gustosamente Light

Buon appetito e buona tavola a voi!

Leggi anche : [Insalata Primavera di Legumi freschi](#)
[Insalata di Asparagi e Agrumi](#)
[Insalata di Arance e Finocchi](#) [Insalata di Fragole](#)