

# Una deliciosa i fresca amanida caprese amb tomàquet, alfàbrega i mozzarella



L'amanida caprese italiana és un clàssic de l'estiu! Fes-ho més especial amb tomàquets de qualitat, alfàbrega fresca i mozzarella fresca. Aquesta és la MILLOR manera de gaudir dels tomàquets d'estiu.

L'estiu és temporada de tomàquets i alfàbrega, i no hi ha res més fàcil de fer que una amanida Caprese fresca.

## Quins són els ingredients per a l'amanida caprese?

L'amanida caprese s'elabora amb només tres ingredients bàsics : tomàquets, alfàbrega fresca i mozzarella

**fresca** . Espolvorejar amb sal i pebre, un raig d'oli d'oliva verge extra, i si voleu afegiu-hi un raig de vinagre balsàmic per sobre per ajuntar tots els sabors.

Així de fàcil!

Com que hi ha tan pocs ingredients, és important que siguin de la màxima qualitat que pugueu trobar. Utilitzeu tomàquets cultivats i collits a la temporada, mozzarella fresca (mozzarella de búfala preferiblement) i un oli d'oliva verge extra robust d'alta qualitat.

Per obtenir un sabor completament diferent, podeu substituir la mozzarella per làmines fines de parmesà.

No dubteu a ometre el vinagre balsàmic si voleu ressaltar més el sabor dels tomàquets.

## **Quins són els tomàquets heirloom i els tomàquets del benach?**

Els tomàquets heirloom són el que eren els tomàquets abans que se n'extregués tota la varietat i el sabor perquè es poguessin transportar més fàcilment en camions als supermercats.

Els tomàquets del benach són típics de la comarca de Tarragona, molt apreciats pel seu intens sabor. La seva carn és ferma i consistent i el seu interior té poca polpa, cosa que el fa molt adequat per menjar cru, en amanides o altres preparacions fredes.

Els podeu trobar als mercats i molts supermercats en aquests dies, o podeu cultivar els vostres. Es presenten en molts tons de vermell, groc, taronja i verd, i tenen una forma una mica estranya en comparació amb els tomàquets normals.

Els tomàquets del benach com els heirloom maduren més fàcilment que els convencionals, així que els has de manejar

amb una mica més de cura. També costen més, però val la pena! Són sucoses i tenen un sabor meravellós.

## **Com comprovar si el vostre oli d'oliva és bo**

Tot l'oli es torna ranci si es deixa seure. Així que tasta el teu oli d'oliva! Si té gust de cacauets o llapis de colors vells, és ranci; llenceu-lo. Si no té gust de res i se sent gras a la boca? S'ha perdut tots els atributs de qualitat que li van permetre etiquetar-lo "extra".

**Un oli d'oliva fresc d'alta qualitat ha de tenir un gust fresc, i sovint picant o herbós.**

A Catalunya hi ha molts bons olis de qualitat i DOP que podràs comprar directament a les cooperatives del poble més proper que tinguis. De tots els que tenim a prop, el que més ens agrada és el de la Selva del Camp i sempre anem a comprar la primera garrafa d'oli del raig que és tèrbol i de gust intens. Espectacular!

## **Què servir amb amanida caprese?**

L'amanida caprese és l'amanida d'estiu per excel·lència, perfecta per a un dinar lleuger, un sopar entre setmana a l'aire lliure o una reunió a la terrasseta. Es pot servir com a aperitiu o com a guarnició o primer plat, i va bé amb qualsevol cosa que surti de la graella, com el pollastre a la planxa , el bistec a la brasa o el peix a la brasa .

## **Fins a quin punt es pot fer amanida caprese?**

Feu l'amanida Caprese just abans de servir-la. Els tomàquets poden esdevenir farinosos i perdre el seu sabor si es posen a

la nevera durant massa temps.

Poc després de salar els tomàquets començaran a deixar anar el seu suc, així que si l'heu de fer abans, espereu a servir per espolvorear amb sal.

*Sense gluten, vegetarià*

## Amanida caprese amb tomàquet, alfàbrega i mozzarella

**Per 4 persones**

**Temps:** Temps total 10 min: Temps de preparació 10 minuts

### Ingredients:

- 4 tomàquets del benach, sense cor i tallats a rodanxes d'1 cm de gruix.
- Sal gruixuda com la sal rosa del Himalaia amb molinet o la sal marina
- 1 manat d'alfàbrega fresca, fulles picades o esquinçades amb cura
- 250g formatge mozzarella fresc, a rodanxes
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra
- Un raig de vinagre balsàmic (opcional)
- Pebre negre recent molt

LA MEVA CUINA



### Elaboració:

**PAS 1:** Salar els tomàquets: Espolseu lleugerament sal sobre les rodanxes de tomàquet.

**PAS 2:** Muntar l'amanida: Munteu l'amanida ordenant rodanxes alternades de tomàquet, fulles d'alfàbrega i rodanxes de mozzarella.

**PAS 3:** Vesteix l'amanida: Aboqueu un raig d'oli d'oliva verge extra per sobre de l'amanida. Afegiu un raig de vinagre balsàmic, si feu servir. Espolvorear lleugerament amb pebre.

Bon profit!

LA MEVA CUINA



Tomàquets del benach



Tomàquets heirloom