

Capri Notizie

Insalata caprese, la ricetta originale dell'estate di Capri

Piatto veloce e sbrigativo, ecco come preparare l'originale Insalata caprese con la ricetta dell' estate

Siete davvero sicure di saper preparare l'**insalata caprese** ? ecco qualche consiglio da Capri per preparare l'originale piatto che risolve in un minuto un pranzo oppure una cena, chi vi scrive é il figlio di un vecchio commerciante che si può dire che ha diffuso per prima questo piatto nella Capri degli anni 60...

Gli ingredienti sono i protagonisti dell' insalata caprese:

I POMODORI, MEGLIO I "CUORI DI BUE" E QUELLI DI STAGIONE

Prima cosa non sceglieteli a caso, meglio i cuori di bue. Devono essere abbastanza maturi riconoscibili dal colore rosa, meglio se le dimensioni siano simili a quelle della mozzarella. Al massimo é possibile scegliere i pomodorini con le stesse modalità!

MOZZARELLA, MEGLIO SE FIORDILATTE DI MASSA LUBRENSE O SORRENTO

Il miglior abbinamento al pomodoro cuore di bue per fare una insalata caprese doc! é il Fiordilatte che si produce (ancora per fortuna..) nella zona di Massa Lubrense a pochi passi da Sorrento, come alternativa anche una buona qualità d mozzarella di bufala, da scegliere quella meno "lattosa" possibile

BASILICO INDISPENSABILE

Il basilico nella insalata caprese non é una decorazione ma un ingrediente fondamentale, meglio se quello a foglie piccole, in alternativa anche la varietà Genovese

ORIGANO INDISPENSABILE

Anche l'origano é indispensabile, preferitelo italiano e biologico se non riuscite a trovarlo fresco!

OLIO DI OLIVA OPPURE EXTRA VERGINE

Una bella sfida, nella ricetta originale l'olio non dovrebbe coprire i sapori delicati degli ingredienti, io sono per l'olio di oliva italiano.. poi se piace il gusto più deciso dell'extravergine di oliva...

SALE. POCO MA CI VUOLE!

Il sale in pochissima quantità per non coprire la delicatezza degli ingredienti

ACETO NO - PEPE NO - MAYONESE NO!

La ricetta originale dell' Insalata caprese non prevede condimenti a base di aceto, pepe, mayonese o salse varie.