

RICETTE SEMPLICI CON LE FRESELLE

Categoria : LA FRITTATA

Pubblicato da [D.N.](#) in 25/11/2008

Caponata di Pomodori - Ottimo sia come primo piatto, sia come piatto unico estivo. Ingredienti per 4 persone: 8 grossi pomodori maturi, 4 freselle di pane integrale, origano, olio d'oliva, aglio, basilico, sale q.b. Preparazione: Immergete per pochi istanti nell'acqua le freselle e, ancora dure, spezzatele sul fondo di una insalatiera. Conditele con sale, origano, basilico, aglio e olio. Fate insaporire la caponata per qualche ora prima di mangiarla. La caponata può essere arricchita a piacere con tonno sott'olio, olive, acciughe, uova sode ed altro.

Caponata mediterranea

Piatto unico veloce e fresco, ideale per un pranzo estivo.

Ingredienti per 4 persone: Pomodorini, mozzarella, Olive bianche e nere, basilico, olio, sale, a piacere lattuga, rucola, tonno, sgombrò, acciughe sott'olio o sotto sale.

Preparazione: Mettere a mollo le freselle in abbondante acqua poco salata fino ad ammorbidirle. In un'insalatiera capiente mettere tutti gli ingredienti, condire e servire subito.

Insalata calabrese con freselle

ingredienti: freselle, patate, capperi sotto sale, pomodori, cetrioli, olive nere greche, olive verdi greche, olio extra di oliva, sale, foglie di basilico fresco.

Preparazione: Taglia sottilmente la cipolla e mettila a bagno in aceto. Lava i capperi dal sale in acqua tiepida e mettili in aceto. Fai bollire le patate, poi tagliale a pezzi grossi e condisci con olio, sale e l'aglio. Tieni da parte. Sbuccia i cetrioli, tagliali a tocchetti e condiscili. Metti le olive, sia nere, sia verdi, in una ciotola e condisci con i capperi strizzati, origano e olio. Bagna le "freselle", spezzale in modo grossolano e mettile sopra tutti gli ingredienti che nel frattempo avrai riunito in un'unica insalatiera.

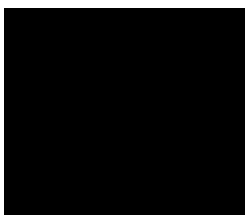
Guarnisci con foglie di basilico.

Freselle Calabresi con il pomodoro

ottimo come antipasto

ingredienti per 4 persone:

4 freselle di pane integrale, aceto di vino, pomodori, olio d'oliva, sale, foglie di basilico pomodori maturi.



Preparazione:

ammorbidire le freselle con acqua e aceto e condirle con pomodori a pezzetti, olio, sale e foglie di basilico.

Freselle Calabresi

Ingredienti per 4 persone: alcune freselle di pane integrale, olio d'oliva extra-vergine, basilico, origano, olive nere, sale.

Preparazione: Bagnate in acqua le freselle, sistematele nei piatti individuali, mettetevi sopra olive nere, basilico spezzettato, sale e origano e irrorate con olio d'oliva extra-vergine.

Panzanella toscana con freselle

primo piatto o piatto unico estivo

Ingredienti per 4 persone: 4 freselle, 1 cipolla rossa, 2 pomodori, 1 cetriolo, basilico, olio extra vergine di oliva, aceto balsamico, sale e pepe



Preparazione: inzuppate le freselle per pochi secondi in acqua fredda. Affettate il cetriolo, salatelo e copritelo per 10 minuti con un peso sopra. Intanto strizzate le fette di pane senza romperle, mettetele in una terrina insieme al cetriolo sciacquato ed asciugato, i pomodori, la cipolla e le foglie di basilico che avrete lavato e tagliato a pezzi. Condite il tutto con olio d'oliva, aceto e pepe. Girare il composto accuratamente per farlo insaporire. Prima di servire, è bene che il piatto passi in frigorifero per circa 1 ora, per consumarlo fresco. Un consiglio Si può aggiungere prezzemolo tritato, o anche con tonno sott'olio spezzettato.