

ANTIPASTI

Bruschette al pomodoro

Pane casereccio tostato, pomodori maturi, basilico fresco e un filo di extravergine: le bruschette al pomodoro sono un antipasto semplice, fragrante e perfetto da servire appena fatto.


TEMPO TOTALE
25 min
DIFFICOLTÀ
Facile
PORZIONI
4
ORIGINE
Cucina italiana

Esigenze alimentari: Senza alcol, Senza arachidi, Senza carne, Senza crostacei, Senza frutta a guscio, Senza latte, Senza lattosio, Senza lupini, Senza molluschi, Senza pesce, Senza sedano, Senza senape, Senza sesamo, Senza soia, Senza uova

Metodo di preparazione: Alla griglia

Stagioni: Estate

Occasioni: Cena con amici, Tutti i giorni

Ingredienti

Quantità per 4 porzioni

- 480 g pomodori maturi ramati o perini, peso edibile
- 12 g basilico fresco foglie lavate e ben asciugate
- 28 g olio extravergine di oliva da ripartire fra condimento e finitura
- 2 g sale fino
- 0,5 g pepe nero macinato al momento
- 240 g pane casereccio di frumento circa 8 fette; scegliere pane semplice con farina, acqua, lievito e sale
- 8 g aglio fresco circa 2 spicchi, per strofinare il pane



Procedimento

01 Taglia i pomodori

Lava e asciuga 480 g di pomodori. Elimina il torsolo, dividili a spicchi e riducili in cubetti regolari di circa 1 cm. Se sono molto acquosi, elimina soltanto una parte dei semi e del liquido, senza schiacciare la polpa. Trasferisci i cubetti in una ciotola.

Tempo indicativo: 4 min



02 Condisci e lascia insaporire

Spezza delicatamente 12 g di basilico con le dita e uniscilo ai pomodori. Aggiungi 21 g di olio extravergine, 2 g di sale e 0,5 g di pepe. Mescola senza schiacciare e lascia insaporire per 5 minuti; prima di servire elimina solo l'eventuale liquido in eccesso.

Tempo indicativo: 3 min



03 Tosta il pane

Taglia 240 g di pane casereccio in fette spesse circa 1,5 cm. Scalda una piastra o una griglia asciutta a fuoco medio-alto e tosta le fette circa 3–4 minuti per lato, girandole una sola volta: devono risultare dorate, con leggere striature e il centro ancora piacevolmente consistente.

Tempo indicativo: 8 min



04 Profuma con l'aglio

Sbuccia 8 g di aglio, dividi gli spicchi a metà e strofina delicatamente la parte tagliata sulla superficie delle fette ancora calde. Basta un passaggio leggero per profumare il pane senza coprire il sapore dei pomodori; gli spicchi non vanno necessariamente consumati per intero.

Tempo indicativo: 2 min



05 Completa e servi

Disponi le fette tostate su un vassoio e distribuisce sopra i pomodori conditi, prelevandoli con un cucchiaino senza versare tutto il liquido della ciotola. Termina con 7 g di olio extravergine a crudo e servi immediatamente, quando il pane è ancora croccante.

Tempo indicativo: 3 min



Allergeni presenti

Cereali contenenti glutine

Verifica le etichette degli ingredienti e le possibili contaminazioni. Le informazioni non sostituiscono le indicazioni dei produttori.

Valori nutrizionali

Valori indicativi riferiti a una porzione

Energia	247 kcal
Carboidrati	35,14 g
di cui zuccheri	6,59 g
Proteine	6,6 g
Grassi	9,27 g
di cui saturi	1,42 g
Fibre	3,18 g
Sale	1,25 g

Fonte / metodo: USDA FoodData Central SR Legacy (FDC 174924 pane bianco, 170457 pomodori, 171413 olio di oliva, 172232 basilico, 169230 aglio, 170931 pepe nero). Pesi edibili prima della tostatura, inclusi 28 g di olio e 2 g di sale aggiunto; somma dei valori per 100 g divisa per 4. Sale = sodio x 2,5. Stima indicativa: pane casereccio assimilato al pane bianco generico; aglio considerato per intero benché usato per strofinare.

La storia del piatto

Le bruschette al pomodoro sono un antipasto molto diffuso nella cucina italiana, basato su pochi ingredienti che si esaltano a vicenda: pane abbrustolito, pomodoro fresco, basilico, aglio e olio extravergine di oliva. La versione proposta punta sul contrasto fra la superficie croccante del pane caldo e il condimento fresco e succoso.

Il risultato dipende soprattutto dalla maturazione dei pomodori e dal momento dell'assemblaggio. Il pomodoro può essere preparato con un breve anticipo, ma il pane va tostato e farcito solo poco prima di portarlo in tavola.

Consigli e conservazione

I consigli in cucina

Scegli pomodori maturi ma ancora sodi, così i cubetti restano riconoscibili. Usa pane tagliato piuttosto spesso e con mollica compatta, capace di sostenere il condimento. Mescola il basilico con delicatezza e condisci poco prima della tostatura. Quando distribuisi i pomodori, solleva la fetta con tutto il liquido anziché bagnare la fetta con tutto il fondo della ciotola.

Errori da evitare

Un pane appena scaldato ma non tostato assorbe subito il succo e diventa molle: occorre una superficie davvero croccante. Pomodori troppo maturi e schiacciati rendono il condimento acquoso. Strofinare eccessivamente l'aglio può coprire gli altri sapori. Preparare le bruschette assemblate troppo presto fa perdere fragranza.

Varianti

Per un gusto più aromatico, aggiungi origano secco in piccola quantità. Per una versione vivace, prova un pizzico di peperoncino. Olive, capperi o formaggi sono aggiunte facoltative, non comprese in questa ricetta; con ingredienti aggiuntivi vanno riconsiderati i relativi allergeni e valori nutrizionali.

Sostituzioni

Puoi sostituire i pomodori ramati con perini o datterini, mantenendo il peso indicato; con pomodorini più dolci il condimento risulterà meno acquoso. Il pane integrale offre un gusto più deciso e una struttura differente, ma cambia i valori nutrizionali. Se preferisci un aroma meno intenso, sfrega il pane solo su un lato con poco aglio.

Conservazione

Le bruschette già condite vanno gustate appena assemblate. Per prepararti in anticipo, conserva separatamente il condimento e il pane non tostato, quindi completa il piatto al momento del servizio.

In frigorifero

Il condimento di pomodori può essere conservato in contenitore chiuso in frigorifero, idealmente a 4 °C o meno, e consumato entro 24 ore. Non conservare a lungo le fette già farcite: perdono rapidamente croccantezza.

In congelatore

Il congelamento delle bruschette già assemblate è sconsigliato: i pomodori crudi perdono consistenza e il pane si inumidisce.

Come riscaldare

Se il pane è stato tostato in anticipo, ravvivalo brevemente sulla piastra asciutta prima di aggiungere il pomodoro. Non riscaldare le bruschette già condite.

Domande frequenti

Come evitare che le bruschette diventino molli?

Tosta il pane su entrambi i lati e distribuisci i pomodori solo al momento di servire. Se il condimento ha rilasciato molto succo, preleva i cubetti con un cucchiaino evitando il liquido sul fondo.

Quale pane è più adatto?

Un pane casereccio di frumento con crosta robusta e mollica compatta, tagliato in fette spesse circa 1,5 cm, sostiene bene i pomodori e resta croccante più a lungo.

Devo togliere tutti i semi ai pomodori?

No. Elimina soltanto la parte più acquosa se i pomodori sono molto succosi: un po' del loro liquido rende il condimento saporito senza appesantire il pane.

Posso preparare le bruschette in anticipo?

Puoi tagliare e condire i pomodori con un breve anticipo, mantenendoli al fresco; il pane deve essere tostato e farcito poco prima del servizio.

Posso omettere l'aglio?

Sì. La bruschetta sarà più delicata; il pane tostato, il pomodoro maturo e l'olio extravergine restano i protagonisti della preparazione.