



PIATTI DI VERDURE

# Torrette di verdure con salsa di capperi

10 Ottobre 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE  
20 MIN



TEMPO DI COTTURA  
30 MIN



CALORIE  
320K

NOTE  
30 MINUTI DI AMMOLLO + 15 MINUTI DI  
MARINATURA

## INGREDIENTI

4 Zucchine tonde

4 Pomodori rossi

2 Peperoni gialli

1 Limone bio

Basilico fresco

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

### PER LA SALSA

4 cucchiaini di Capperi sotto sale

2 spicchi di Aglio

8 foglie di Basilico fresco

16 foglie di Menta fresca

1 Peperoncino fresco

1 cucchiaino di Semi di coriandolo

6 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

---

Pepe

---

## Preparazione

- Lavate i capperi e lasciateli a bagno in acqua fredda circa 30 minuti; scolateli, sciacquateli, strizzateli e asciugateli.
- Lavate e mondate le verdure, quindi affettate le zucchine e i pomodori in modo da ottenere delle fette spesse circa 7-8 cm. Mettete i pomodori a scolare in un colapasta.
- Mondate i peperoni e, usando un coppapasta grande più o meno come le fette delle verdure appena tagliate, ricavatene dei dischi.
- In una ciotola emulsionate un filo di olio, altrettanta acqua e del succo di limone. Aggiungetevi le fette di zucchine e di peperone e lasciatele a marinare per circa 15 minuti, girandole ogni tanto.
- Grigliate le verdure scolate dalla marinata: i dischi di peperone e le fette di zucchine per 4 minuti circa da entrambi i lati su fiamma media; le fette di pomodoro (che avrete asciugato con carta da cucina) solo per 1-2 minuti in tutto. Fate raffreddare.
- Intanto dedicatevi alla salsa. Levate i semi al peperoncino (dosatelo in base ai vostri gusti) e tritatelo non troppo finemente con circa metà dose dei capperi, le foglie di basilico e menta e l'aglio. Versate il trito in una ciotolina, aggiungete della scorza grattugiata di limone e un po' del suo succo, i semi di coriandolo, l'olio, un pizzico di sale e pepe ed emulsionate.
- Preparate ora le torrette. Versate un po' di salsa sui piatti, quindi formate gli strati con le verdure, alternandole a vostro piacimento; ogni tanto condite con la salsa. terminate con il resto della salsa, distribuitevi i capperi interi, decorate con foglie di basilico e servite.

Carla Marchetti