

Pappa al pomodoro

Ricetta Toscana

a cura di Roberto Mlccoli

INGREDIENTI per 1 persona

- 100 gr di pane raffermo
- 200 gr di pomodori ciliegino
- 250 ml di brodo vegetale senza dado
- 2-3 foglie di basilico
- 15 gr di olio extravergine di oliva (1 cucchiaio e mezzo)
- 1 gr di sale (massimo)
- Pepe q.b.
- 1/3 di cucchiaino di zucchero



CURIOSITÀ

La pappa al pomodoro è un primo piatto povero di origine contadina, tipicamente toscano, per la precisione di Siena.

Questo piatto diventò famoso al di fuori della Toscana, non solo per la citazione fatta dallo scrittore fiorentino Vamba nel suo libro "Il giornalino di Gian Burrasca", ma anche perché più tardi la cantante Rita Pavone, impersonando in televisione il pestifero bambino protagonista del libro, ne cantò le imprese con la canzone "Viva la pappa col pomodoro".



VINO CONSIGLIATO

Maremma IGT "Kepos" Ampeleia oppure Montecarlo

PREPARAZIONE

Mettere a rosolare in circa 15 gr di olio extravergine di oliva, 1 spicchio di aglio leggermente contuso. Appena l'aglio è indorato aggiungere il pane tagliato a pezzetti, quindi un pizzico di pepe. Appena il pane è indorato versare i pomodori (metà passati e metà interi). Dopo 10 minuti di cottura allungare con brodo vegetale per portare al volume desiderato la dose della minestra. Mescolare di tanto in tanto per ridurre il pane in pappa.

A cottura avvenuta (20 minuti) spegnere il fuoco e unire le foglie di basilico.

Versare la pappa col pomodoro in un piatto fondo e versarvi l'olio extravergine di oliva.

CONTENUTI COMPLESSIVI DI NUTRIENTI DELLA RICETTA

CALORIE: 470

Proteine	g 11	Colesterolo	mg 0	Fibra	g 5,86
Lipidi	g 17	Ac. grassi saturi	g 2,83	Sodio	mg 305
Glucidi	g 74	Ac. grassi monoinsaturi	g 11,72		
		Ac. grassi polinsaturi	g 2,05		