

# ***Insalata caprese con nettarine grigliate e salsa di basilico e arancia***



**Il classico italiano riceve oggi un tocco fruttato: pomodori e mozzarella si uniscono a fette di nettarine grigliate - un'ottima insalata estiva per il festa in giardino!**

Le nettarine non sono un tipo di frutto a sé stante, come spesso si crede, ma si sono sviluppate da una mutazione gemmaria della pesca. Ecco perché a volte le parenti senza peluria crescono improvvisamente anche sui peschi. Sia per le pesche che per le nettarine, esistono varietà in cui il nocciolo si stacca più facilmente, la cosiddetta «spiccagnola», o più difficilmente, la «duracina», talvolta vengono così etichettate anche nei supermercati.

Gli amanti del frutto giallo-rosso devono assolutamente provarlo alla griglia. Dopo qualche minuto sul fuoco hanno un sapore irresistibile: una delizia da sola, come aggiunta a un dessert o anche nelle insalate estive.

## **Ingredienti per la salsa**

- 5 cucchiaini d'olio d'oliva
- succo di 1 arancia bio
- ½ mazzetto di basilico fresco
- un po' di pepe di Caienna
- sale e pepe

## **Ingredienti insalata**

- circa 600 g di pomodori, ad esempio cuore di bue, a fette di 1 cm di spessore
- 4 nettarine, tagliate a fette di 1 cm di spessore, spennellate con olio d'oliva e grigliate (sul barbecue o in una padella per grigliare)
- 400 g di mozzarella, a fette di 1 cm di spessore
- ½ mazzetto di basilico fresco per guarnire
- una presa di sale
- un po' di crema di aceto balsamico, opzionale

## **Preparazione della salsa**

1. Trasformare in purea tutti gli ingredienti per la salsa e condire.

## **Preparazione insalata**

1. Disporre su un piatto i pomodori, le nettarine e la mozzarella e salare leggermente.
2. Versare la salsa sull'insalata, guarnire con basilico fresco e, se desiderato, irrorare con la crema di aceto balsamico.

**Tempo di preparazione: circa 30 minuti**



**Epicuro Rosato  
Puglia IGP**

Rosa carico. Profumo intenso di fragole, more e frutti di bosco. Fresco al palato, con acidità succosa e retrogusto lungo e persistente.

[Visualizzare nello Shop Vini](#)