

## КАРТОЧКА РЕЦЕПТА

# Капрезе

Классическое блюдо итальянской кухни из региона Кампания. Основные ингредиенты: моцарелла, томат, базилик. Время приготовления: 60 минут, на 4 порций. Сложность: средний.

60 мин | 4 порц. | 327 ккал

## Кратко о рецепте

### Категория

Закуски (Антипасты)

### Время приготовления

60 мин

### Сложность

Средний

### Калорийность

327 ккал

### Порции

4

### Дата публикации

4 февраля 2026 г.

## Ингредиенты

- Основной продукт — 300 г
- Оливковое масло extra vergine — 3 ст. л.
- Соль и перец — по вкусу
- Моцарелла — 200 г
- Томаты (свежие или консервированные) — 400 г
- Свежий базилик — 1 пучок

## Шаги приготовления

1

Подготовьте все ингредиенты: нарежьте, очистите, обсушите, как требует рецепт. Для антипасты важно использовать качественные свежие продукты — это основа успеха блюда.

2

Если требуется тепловая обработка (запекание, обжарка, маринование), выполните её согласно рецепту. Для свежих закусок (карпаччо, капрезе) просто аккуратно нарежьте и разложите ингредиенты.

3

Приготовьте заправку или соус: смешайте оливковое масло, лимонный сок или уксус, добавьте соль, перец и специи по вкусу. Хорошее оливковое масло — ключевой ингредиент итальянских закусок.

4

Красиво расположите ингредиенты на блюде — в итальянской кухне важна подача. Полейте заправкой, добавьте украшения из свежей зелени, каперсов или тонких ломтиков лимона.

5

Подавайте сразу или дайте настояться при комнатной температуре 10-15 минут, чтобы вкусы соединились. Антипасти обычно подают как первое блюдо с хлебом чабатта или брускеттой.

## Советы и примечания

- Это блюдо родом из Кампания — одного из кулинарных регионов Италии со своими традициями и особенностями.
- Блюдо среднего уровня сложности. Внимательно следите за температурой и временем приготовления.
- Используйте только качественные итальянские продукты: оливковое масло первого отжима (*extra vergine*), выдержанные сыры (пармезан, пекорино) и свежие травы — это существенно влияет на итоговый вкус.