

# Ensalada Caprese descompuesta con pesto de rúcula

La **ensalada caprese** es uno de los símbolos [gastronómicos](#) de Italia, no sólo por lo sabrosa que resulta, sino porque los italianos hacen alarde de ella por su juego de colores: verde, blanco y rojo, los mismos que su bandera.

## Ensalada caprese, entre mito y leyenda

Como suele ocurrir con todos los platos típicos italianos, incluso los orígenes de la [ensalada](#) Caprese están envueltos en dudas. Lo que sí es cierto es el origen, es decir, ese rincón de paraíso que es la Isla de Capri.

Una de las historias vinculadas al nacimiento de este sencillo y sabroso plato, lo ubica en una obra de construcción donde un albañil, particularmente patriota, relleno sus sándwiches del almuerzo con tomates, mozzarella y albahaca para recordar los colores de la bandera italiana.

La teoría según la cual el plato nació en el lujoso hotel Capri “Quisisana”, como homenaje a Filippo Tommaso Marinetti, es completamente diferente.

## Caprese como símbolo del futurismo

Marinetti había escrito en el “Manifiesto de la Cocina Futurista”, una dura crítica para los platos de pasta. Demasiado pesados en su opinión, y que provocaba “debilidad, pesimismo e inactividad nostálgica” en quienes los comían. En la década de 1920, durante su estancia en Capri, apareció por primera vez en el menú del famoso Hotel el plato “Caprese”, un sabroso primer plato sin carbohidratos, tal como le gustaba a Marinetti.

# Ensalada Caprese descompuesta con pesto de rúcula

Lo que hace de Caprese un plato verdaderamente especial es su absoluta facilidad de preparación, de cara a un resultado extraordinario. Hoy les traemos una recomposición versionada que resultará versátil para desayunos, cenas, entrantes o para comer como snack a cualquier hora del día.

**TIEMPO:** 15 minutos

**DIFICULTAD:** BAJA

**PORCIONES:** 4

## Ingredientes:

4 tomates maduros

300 g de mozzarella

1 manojo de rúcula

piñones

aceite de oliva virgen extra

sal, pimienta

Limpiar, lavar, secar y cortar los tomates en cubos pequeños. Cortar la mozzarella en rodajas y mezclarla con un poco de aceite para obtener una espuma.

Lavar la rúcula, reservar algunas hojas para la guarnición y mezclar el resto con un poco de aceite, un puñado de piñones, sal y pimienta.

## Montaje:

Colocar una capa de tomates en cada vaso, luego, una capa de mousse de mozzarella y cubrir esta última con el pesto de rúcula.

Terminar adornando con las hojas de rúcula.