30 Σεπτεμβρίου 2026

Ντοματοσαλάτα πλούσια, με ψημένο ψωμί και κάππαρη

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία / Γενικά Θέματα



Πολύ πλούσια και αρωματική σαλάτα, που θυμίζει την ιταλική παντσανέλα. Αν

θέλουμε να την κάνουμε ένα πλήρες γεύμα, μπορούμε να προσθέσουμε φέτα ή ξινομυζήθρα.

Υλικά

Μερίδες: 2
400 γρ. ώριμες ντομάτες, σε χοντρές φέτες
150 γρ. μπαγιάτικο ψωμί, σε φέτες
1 μικρό αγγούρι, κομμένο σε φέτες
1 μικρό ξερό κρεμμύδι, σε λεπτές φέτες
15 γρ. φύλλα βασιλικού, χοντροκομμένα
1 κουτ. σούπας κάππαρη, ξαλμυρισμένη
5-6 ελιές Καλαμών
80 ml ελαιόλαδο
25 ml ξίδι από κόκκινο κρασί
1 σκελίδα σκόρδο (καθαρισμένη και ολόκληρη, για να αλείψουμε το ψωμί)
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Διαδικασία

Για να φτιάξουμε την ντοματοσαλάτα με ψημένο ψωμί και κάππαρη, αρχικά ρίχνουμε, σε μπολάκι, τις φέτες κρεμμυδιού, το ξίδι και νερό τόσο που να τις καλύπτει.
Στη συνέχεια, τις αφήνουμε για περίπου 10 λεπτά, να φύγει η αψάδα τους.
Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C, στη λειτουργία του αέρα.
Στρώνουμε ένα ρηχό ταψάκι με λαδόκολλα.
Τρίβουμε τις φέτες ψωμιού με το σκόρδο και τις κόβουμε σε κυβάκια.
Απλώνουμε στο ταψί, ραντίζουμε με 2 κουτ. σούπας από το ελαιόλαδο και ψήνουμε για 10-15 λεπτά, μέχρι να γίνουν τραγανά.
Σε μια μεγάλη σαλατιέρα βάζουμε τις ντομάτες, το αγγούρι, τα κρουτόν ψωμιού, την κάππαρη και τον βασιλικό.
Στραγγίζουμε με τα χέρια μας το κρεμμύδι και το προσθέτουμε στη σαλάτα.
Αλατοπιπερώνουμε.
Ραντίζουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο.
Ρίχνουμε τις ελιές και ανακατεύουμε τη ντοματοσαλάτα.

gastronomos.gr