

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Cianfotta napoletana

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Campania](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [60 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



La **Cianfotta napoletana** è un [contorno](#) di verdure ricco e saporito, che si prepara con pochi ingredienti e tanta fantasia. La cianfotta è una ricetta della tradizione napoletana, che si può considerare la risposta partenopea alla [ratatouille](#) francese. Un meraviglioso miscuglio di verdure che cambia di stagione in stagione in base a cosa hai nell'orto, danno vita a un piatto saporito e colorato, che si può servire sia caldo che freddo, accompagnato da abbondante [pane casereccio](#).

Segui la nostra ricetta, dettagliata e con il passo passo fotografico per cucinare in casa, con le tue mani, una buonissima **cianfotta napoletana**.

Se ti piace [cucinare le verdure](#), ecco per te alcune **ricette** che ti piaceranno sicuramente:

[Ratatouille al forno](#)

[Verdure gratinate](#)

[Pomodorini confit](#)

[Ravanelli arrosto](#)

[Carote in padella in agrodolce](#)

INGREDIENTI

PEPERONI 1 kg

MELANZANE 800 gr

PATATE 700 gr

POMODORI a pezzi - 200 gr

CIPOLLE grosse - 2

SPICCHIO DI AGLIO 1

PREZZEMOLO 1 ciuffo

BASILICO tritato - 1 cucchiaio da tavola

ORIGANO ESSICCATO 1 pizzico

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Parti subito tritando grossolanamente le cipolle, quindi trasferiscile in una casseruola con dell'olio extravergine d'oliva e uno spicchio d'aglio tritato, fai soffriggere il tutto.





2 Nel frattempo taglia i pomodori a pezzetti e uniscili alla casseruola. Lasciali cuocere per il tempo necessario a preparare le patate.



3 Sbuccia e taglia le patate a dadi, quindi unisci anch'esse alla casseruola.





- 4 Procedi allo stesso modo con le melanzane e, una volta unite al resto delle verdure nella casseruola, procedi con i peperoni che dovranno essere puliti e tagliati a strisce. Unisci anche i peperoni alla casseruola.





5 Ora non ti resta che salare e pepare adeguatamente, quindi chiudi la casseruola con un coperchio e lascia cuocere per circa 40 minuti.





6 Al termine della cottura, aromatizza la cianfotta con basilico fresco, prezzemolo tritato e un pizzico di origano. Lascia la cianfotta napoletana ancora qualche minuto sul fuoco vivace qualora ci fosse del liquido da far evaporare.





7 Servit la cianfotta fredda con abbondante pane, magari abbrustolito.

