

ANTIPASTI E SNACK

Caponata di pesce

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Immaginate di essere in vacanza, fa caldo e avete degli ospiti a cena. Cosa cucinare? Fate la **caponata di pesce**! Buona e gradita sempre a tutti, un piatto unico che può essere proposto in mille modi: sia come piatto unico, come antipasto o come secondo! Di certo i vostri commensali apprezzeranno, chiedendovi il bis e ovviamente la ricetta! Provate la nostra versione e se come noi amate questo genere di portate provate anche il [polpo in caponata](#)

INGREDIENTI

FRISSELLE 4
POLPO 400 gr
SOTTACETI carotine - 50 gr
SCAROLA 1 ciuffo
CAROTE 1
SEDANO 1 costa
CIPOLLE 1
PATATE lessa - 1
SPICCHIO DI AGLIO 1
ACETO DI VINO BIANCO ½ bicchieri
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Per fare la caponata di pesce, sistemate il polpo in una casseruola con la carota, il sedano e la cipolla, ridotte a pezzetti, uno spicchio d'aglio intero leggermente schiacciato, un ciuffo di prezzemolo, qualche grano di pepe e un pizzico di sale.



- 2 Mettete sul fuoco e lasciate andare a calore moderato per 30 minuti; fatelo raffreddare nella sua acqua di cottura, poi scolatelo, tagliatelo a pezzetti e conditelo con un filo d'olio.





- 3 Insaporite la patata precedentemente lessata e tagliata a tocchetti con sale, prezzemolo tritato e olio.





- 4 Versate un litro d'acqua e l'aceto in una ciotola, immergetevi le freselle e fatele spugnare per un paio di minuti; sollevatele e scolatele bene, poi adagiatele in un piatto di portata e conditele con poco pepe macinato e un filo di olio.





5 Distribuitevi il polpo, le carotine sottaceto, la patata e le foglie di scarola riccia.



6 Condite con un pizzico di sale e un'emulsione di olio e aceto.



7 Servite subito.

CONSIGLIO

Non ho freselle, con cosa potrei sostituirle?

Puoi sostituirle con del pane raffermo tostato.

Posso consumare una porzione avanzata il giorno dopo?

Sì puoi farlo, conservala in frigorifero in un contenitore adatto agli alimenti.