

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Capunata

LUOGO: Europa / Italia / Molise

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

4 taralli
una spruzzata di aceto di vino bianco
2 uova sode
4 pomodori ben sodi
1 cetriolo
olive verdi e nere a piacere
1 grosso peperone dolce e carnoso
100 g di alici sott'olio
2 spicchi di aglio
2 coste di sedano
un pizzico di origano
olio di oliva q.b.
sale.

PREPARAZIONE

1 Bagnate leggermente in acqua i taralli (quelli fatti semplicemente con acqua e farina),

spruzzateli di aceto e fateli asciugare per cinque minuti su un canovaccio da cucina pulito. Disponete, poi, i taralli su un piatto da portata e copriteli di pomodori, sedano, peperoni e cetrioli lavati ed affettati; guarniteli con spicchi di uova sode ed alici. Condite la “capunata” con origano, sale, abbondante olio, e fatele insaporire per circa mezz’ora in frigorifero.