

ZUPPE E MINESTRE

Cianfotta a minestra

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

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



La **cianfotta** è uno dei piatti tipici della meravigliosa e semplice cucina campana. Un piatto che sa di sole: un tempo la preparavano i contadini mettendo insieme quello che avevano nell'orto in estate, poiché nella loro saggezza era fondata l'idea di sprecare niente. Provate questo contorno ma con qualche crostino di pane diventa tranquillamente un piatto unico, e se vi avanzano ancora melanzane provate a farle in [agrodolce](#)

INGREDIENTI

CIPOLLE grandi - 2
PATATE 6
PEPERONI ROSSI anche verdi - 2
MELANZANE 2
CAROTE 1
POMODORI SAN MARZANO 500 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
SALE
SEDANO 1 costa
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Ecco gli ingredienti che vi serviranno per realizzare questa minestra.



2 Tagliate le melanzane a pezzetti e tenetele sotto sale per 20 minuti, tagliate le cipolle a fette piuttosto spesse, le patate a tocchetti, i peperoni a pezzi.

Sciacquate le melanzane e ponete tutti gli ingredienti in una casseruola dai bordi alti insieme con il sedano tritato, la carota ed i pomodori tagliati a pezzi.



3 Condite con olio, sale, pepe, coprite d'acqua e lasciate cuocere a fuoco moderato.

Servite calda.