

ANTIPASTI E SNACK

Ciambotta lucana

LUOGO: Europa / Italia / Basilicata

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 40 min COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



La ciambotta, una preparazione d'altri tempi appartenente alla tradizione culinaria lucana. Si tratta di un piatto povero, costituito da sole verdure come la tradizione povera italiana vuole.

E' un piatto ottimo sia come contorno ma anche come piatto unico vista la varietà di verdure che comprende, magari accompagnato da ottimi crostini di pane tostato.

INGREDIENTI

PEPERONI 2
MELANZANE 1
PATATE 3
ZUCCHINE 2
SPICCHIO DI AGLIO 2
POMODORI CILIEGINI 200 gr
CIPOLLOTTI 2
BASILICO 1 ciuffo
ORIGANO ESSICCATO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 5
cucchiari da tavola
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1

Dotatevi di una casseruola a fondo spesso, meglio se in ghisa o in terracotta. Fatevi soffriggere l'aglio.



2 Nel frattempo affettate la cipolla ed unitelo alla casseruola facendola soffriggere dolcemente.

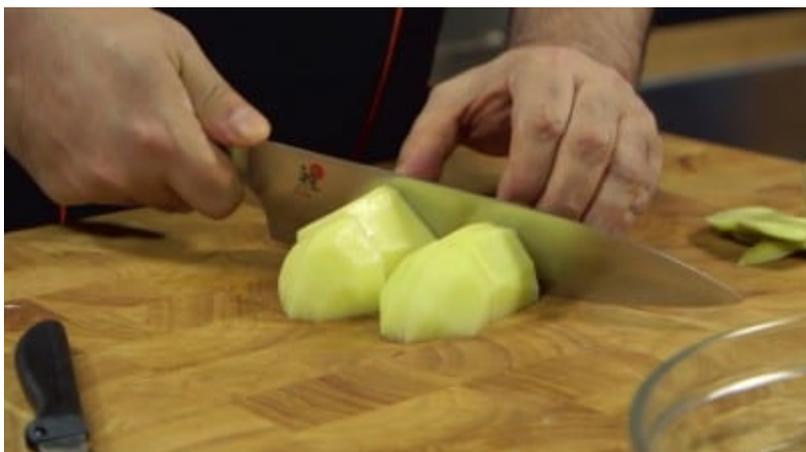




- 3 Nel frattempo preparate i peperoni che dovranno essere puliti dai semi e dai filamenti bianchi al loro interno. Tagliateli, quindi a pezzi e metteteli da parte.



- 4 Sbucciate e tagliate le patate a dadotti, conservatele in una ciotola colma d'acqua fredda per evitare che si ossidino.



- 5 Preparate anche la melanzana che dovrete privare del picciolo e dovrete tagliare a dadotti. Unitela subito alla casseruola.



6 Unite anche le patate scolate dall'acqua.



7 Preparate le zucchine spuntandole e tagliandole a rondelle spesse.



8 Affettate i cipollotti ed i pomodorini. Mettete tutto da parte.



9 Aggiungete, a questo punto i peperoni alla casseruola. Lasciate cuocere per una decina di minuti.



- 10** Unite anche le verdure rimaste, salate adeguatamente e portate il tutto a cottura per 15-20 minuti.



- 11** Cinque minuti prima del termine della cottura, aromatizzate la preparazione con del basilico e dell'origano a piacere.



12 Servite la ciambotta calda accompagnandola con dei crostini caldi e irrorandola con un filo d'olio a crudo.

