

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Cianfotta napoletana al forno

di: *Cookaround*

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

DOSI PER: [6 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [60 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

PEPERONI 1 kg
MELANZANE 800 gr
PATATE 700 gr
POMODORI 250 gr
CIPOLLE 3
SPICCHIO DI AGLIO 1
BASILICO 10 foglie
PREZZEMOLO 1 ciuffo
ORIGANO ESSICCATO 1 pizzico
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE NERO

La cianfotta è un contorno tipico napoletano ma che si può trovare simile o praticamente uguale anche in altre regioni...in effetti si tratta di un contorno talmente semplice che viene proprio naturale prima o poi arrivare a prepararlo.

Si tratta semplicemente di un mix di verdure cotte insieme, niente di più, niente di meno...stavolta, per provare una variante più sfiziosa, abbiamo deciso di cuocerle al forno rendendo il contorno un po' più croccante...

PREPARAZIONE

- 1 Sbucciate ed affettate finemente le cipolle, quindi trasferitele in una teglia o un contenitore capiente.



- 2 Tagliate i pomodori a fette ed uniteli alla cipolla. Procedete allo stesso modo con le patate sbucciate e tagliate a fette.



3 Tagliate anche le melanzane a tocchetti, dopo averle lavate e dopo aver rimosso il picciolo. Unitele al contenitore insieme alle altre verdure. Fate la stessa cosa anche coi peperoni.





- 4 Aggiungete del basilico, del prezzemolo tritato, un pizzico di origano essiccato, uno spicchio d'aglio tritato, del sale, del pepe e abbondante olio extravergine d'oliva.

Mescolate bene, anche con le mani, affinché tutta la verdura sia ben condita. Rimettete il tutto in una o più pirofile da forno.

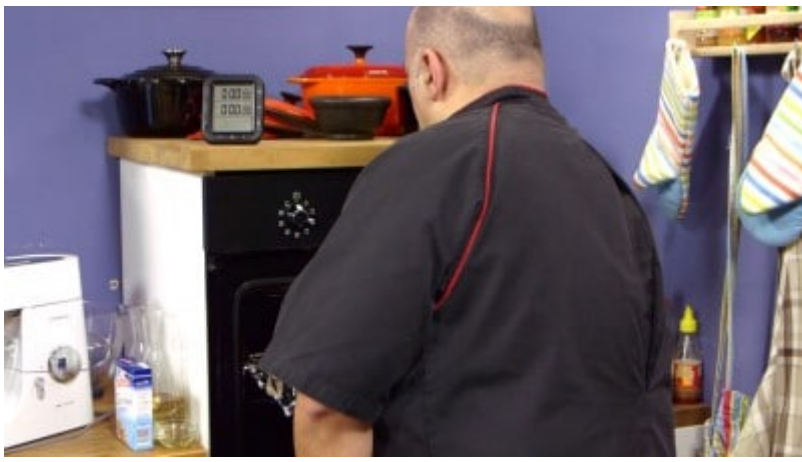






- 5** Coprite le pirofile con un foglio di alluminio e infornate a 180°C per 40 minuti. Successivamente scoprite le pirofile e infornatele nuovamente per altri 20 minuti affinché possano abbrustolirsi leggermente.





6 Servite la cianfotta al forno calda o fredda a seconda dei gusti.

