

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Cianfotta napoletana

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia / Campania**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **20 min** COTTURA: **60 min** COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



La cianfotta napoletana, ovvero la versione partenopea della ratatouille francese: si tratta di un mix equilibrato e gustosissimo di verdure, cotte tutte insieme come per uno stufato.

Il nome assegnato a questo piatto significa proprio miscuglio, alludendo al miscuglio di verdure che si utilizzano per prepararlo...in effetti si tratta di un piatto estivo che ciascuno preparava con le verdure che aveva a disposizione.

In Campania non è raro trovare anche delle versioni di questo piatto che prevedono l'inserimento di pezzi di carne come per esempio del manzo bollito. Noi vi lasciamo, però, a questa versione tutta vegetariana...strabuonissima!

E se amate le ricette napoletane, ecco per voi qui di seguito altre idee da non perdere:

cannelloni alla napoletana

paccheri alla napoletana
ragù alla napoletana

INGREDIENTI

PEPERONI 1 kg

MELANZANE 800 gr

PATATE 700 gr

POMODORI a pezzi - 200 gr

CIPOLLE grosse - 2

SPICCHIO DI AGLIO 1

PREZZEMOLO 1 ciuffo

BASILICO tritato - 1 cucchiaino da tavola

ORIGANO ESSICCATO 1 pizzico

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

Preparazione

- 1 Partite subito dal tritare grossolanamente le cipolle, quindi trasferitele in una casseruola con dell'olio extravergine d'oliva e uno spicchio d'aglio tritato.

Fate soffriggere il tutto.





2 Nel frattempo tagliate i pomodori a pezzetti e uniteli alla casseruola. Lasciateli cuocere per il tempo necessario a preparare le patate.



3 Sbucciate e tagliate le patate a dadi, quindi unite anch'esse alla casseruola.





- 4 Procedete allo stesso modo con le melanzane e una volta unite al resto delle verdure nella casseruola, procedete con i peperoni che dovranno essere puliti e tagliati a strisce.

Unite anche questi alla casseruola.





5 Ora non vi resta che salare e pepare adeguatamente, quindi chiudete la casseruola con un coperchio e lasciate cuocere per circa 40 minuti.





- 6** Al termine della cottura, aromatizzate la cianfotta con basilico fresco, prezzemolo tritato e un pizzico di origano.

Lasciate la cianfotta ancora qualche minuto sul fuoco vivace qualora ci fosse del liquido da far evaporare.





7 Servite la cianfotta fredda con abbondante pane.

