

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata di rinforzo

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 10 min COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



L'**insalata di rinforzo** è una ricetta **tipica napoletana**, solitamente realizzata per il **pranzo di Natale**, è una festa di colori e di sapori.

Questo **contorno**, come tutte le ricette tradizionali, presenta diverse versioni, oggi vi presentiamo la ricetta di più facile riproduzione, con ingredienti facilmente reperibili, ovunque voi siate.

Questa **ricetta** sembra sia chiamata di rinforzo, perchè a Napoli veniva servita a metà del **cenone** della **vigilia di Natale**, con lo scopo di smorzare i sapori e stuzzicare o rinforzare l'appetito grazie alla presenza di aceto.

Piuttosto facile la preparazione **dell'insalata di rinforzo**

, l'unica cosa a cui dovrai prestare attenzione è la cottura del cavolfiore, non deve essere troppo cotta perchè rischierebbe di sfaldarsi troppo risultando sgradevole rispetto agli altri ingredienti decisamente più croccanti. Quindi mi raccomando di seguire bene i tempi di cottura che ti indicheremo nel passo passo.

Sei alla ricerca di idee da cucinare per il prossimo Natale?

Ecco qui alcune raccolte che fanno al caso tuo:

[Antipasti di Natale](#)

[Primi di Natale](#)

[Secondi di Natale](#)

[Dolci di Natale](#)

INGREDIENTI

CAVOLFIORE 800 gr
PEPERONI SOTT'ACETO Rossi e gialli -
100 gr
OLIVE VERDI IN SALAMOIA 80 gr
OLIVE NERE DENOCCIOLATE 80 gr
CAPPERI SOTT'ACETO 1 cucchiaio da
tavola
CETRIOLINI SOTTACETO 50 gr
GIARDINIERA 150 gr
ALICI O ACCIUGHE SOTT'OLIO 60 gr
CARCIOFINI SOTT'OLIO 50 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 50
gr
ACETO DI VINO ROSSO 30 gr
SALE

PREPARAZIONE

1 Iniziamo proprio dal cavolfiore che è l'ingrediente di questa ricetta che richiede un pizzico in più di attenzione rispetto al resto.

Scegli un cavolfiore bello bianco, senza macchie, sodo e fresco; taglia le cime, dividi a metà quelle che risultano troppo grandi, cerca di ottenere pezzi tutti più o meno uguali, in questo modo otterrai una cottura omogenea.

Lavalo sotto l'acqua corrente, sgocciola e immergilo in acqua fredda salata e resa acidulata con un paio di cucchiaini di aceto; porta a bollore, stai ben attento che non passi il punto di cottura giusto.

I rebbi della forchetta devono entrare nel cavolfiore in modo non troppo agevole. A cottura ultimata, aggiungi acqua fredda, per bloccare la cottura e scola le cimette cotte con uno scolapasta, lascia sgocciolare qualche minuto.





2 Metti il cavolfiore in una ciotola capiente e condiscilo con olio, aceto e una presa di sale, se vuoi puoi aggiungere qualche goccia di aceto balsamico.

Aggiungi i capperi, le olive verdi e nere e la gardeniera.

Scola i cetriolini dal loro liquido di conservazione e tagliali a fettine quindi aggiungile al resto degli ingredienti nella ciotola.





3 Un ingrediente tradizionale che non può mancare sono i peperoni sott'aceto, gialli e rossi, se hai acquistato i peperoni a filetti, prima di unirli all'insalata tagliali a striscioline.

Se vuoi aggiungi anche i carciofini prima tagliati a fettine.

Aggiusta di aceto, di olio e solo alla fine guarnisci con i filetti di acciuga.

L'insalata di rinforzo è pronta!





CONSERVAZIONE

Puoi conservare l'insalata di rinforzo in un contenitore chiuso ermeticamente, in frigorifero fino a una settimana, quindi questa è una ricetta comoda: preparala in anticipo così è una cosa in meno a cui pensare il giorno del pranzo di Natale.