

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata di rinforzo: la ricetta tradizionale napoletana per Natale

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



Scopri la ricetta originale dell'**insalata di rinforzo**, il contorno napoletano ideale per il **pranzo 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

COME FARE L'INSALATA DI RINFORZO

1 Per cucinare l'insalata di rinforzo, 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 giardiniera.

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 tagliarli 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!





INSALATA DI RINFORZO: LA RICETTA TRADIZIONALE NAPOLETANA PER

L'**insalata di rinforzo** è un piatto simbolo della tradizione napoletana, preparato principalmente durante il periodo natalizio. Questo contorno, colorato e saporito, unisce il gusto delicato del cavolfiore alla croccantezza dei sottaceti e al sapore deciso delle acciughe. L'insalata di rinforzo non è solo un contorno, ma un vero e proprio pezzo di storia culinaria, chiamata così perché veniva servita per "rinforzare" l'appetito durante le abbondanti cene della Vigilia.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per ottenere un'**insalata di rinforzo perfetta**, scegli un cavolfiore fresco e sodo, taglia le cime in pezzi omogenei per una cottura uniforme e fermare la cottura con acqua fredda per mantenerle croccanti. Se ti avanzano ingredienti come sottaceti o acciughe, utilizzali per arricchire altre insalate o per preparare tartine. Personalizza la ricetta aggiungendo papaccelle in abbondanza o utilizzando olive di diverse varietà per un tocco unico.

CONSERVAZIONE

L'**insalata di rinforzo** è un piatto che si presta a essere preparato in anticipo. Puoi conservarla in frigorifero, in un contenitore ermetico, per un massimo di 7 giorni. Questo la rende perfetta per alleggerire i preparativi delle festività, garantendo al contempo un gusto impeccabile.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami questa ricetta, prova anche altri contorni perfetti per le feste natalizie:

[Caponata alla siciliana](#): ricca e saporita, un contorno perfetto.

[Pomodorini confit](#): dolci e aromatici, ideali per antipasti.

[Peperoni in agrodolce con olive](#): un classico intramontabile.

[Verdure gratinate](#): leggere e croccanti, adatte a ogni occasione.

[Insalata di funghi con pomodori secchi](#): un piatto fresco e raffinato.

[Carciofi sott'olio](#): perfetti per accompagnare salumi e formaggi.