

ANTIPASTI E SNACK

Caponata di pesce

di: *Cookaround*

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Immaginate di essere in vacanza, fa caldo e avete degli ospiti a cena. Cosa cucinare? Fate la **caponata di pesce**! Buona e gradita sempre a tutti, un piatto unico che può essere proposto in mille modi: sia come piatto unico, come antipasto o come secondo! Di certo i vostri commensali apprezzeranno, chiedendovi il bis e ovviamente la ricetta! Provate la nostra versione e se come noi amate questo genere di portate provate anche il [polpo in caponata](#)

INGREDIENTI

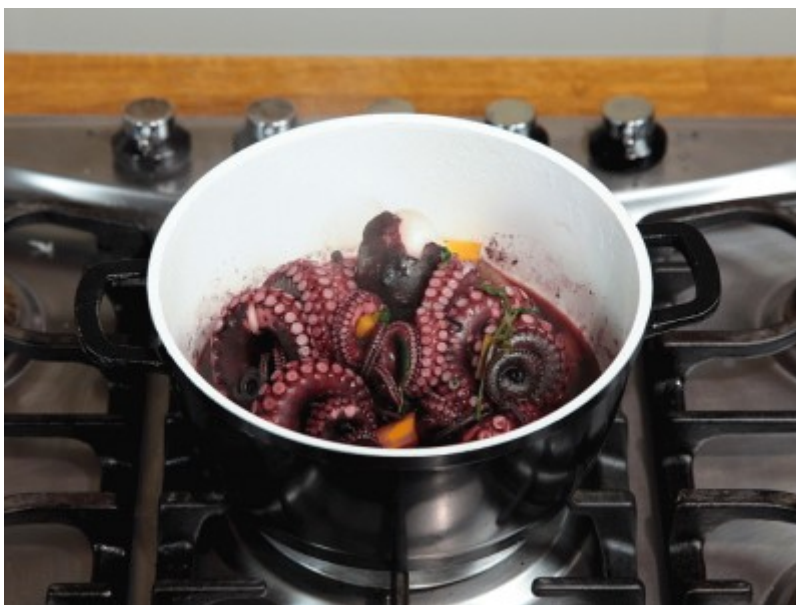
FRISSELLE 4
POLPO 400 gr
SOTTACETI carotine - 50 gr
SCAROLA 1 ciuffo
CAROTE 1
SEDANO 1 costa
CIPOLLE 1
PATATE lessa - 1
SPICCHIO DI AGLIO 1
ACETO DI VINO BIANCO ½ bicchieri
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Per fare la caponata di pesce, sistemate il polpo in una casseruola con la carota, il sedano e la cipolla, ridotte a pezzetti, uno spicchio d'aglio intero leggermente schiacciato, un ciuffo di prezzemolo, qualche grano di pepe e un pizzico di sale.



- 2 Mettete sul fuoco e lasciate andare a calore moderato per 30 minuti; fatelo raffreddare nella sua acqua di cottura, poi scolatelo, tagliatelo a pezzetti e conditelo con un filo d'olio.





- 3 Insaporite la patata precedentemente lessata e tagliata a tocchetti con sale, prezzemolo tritato e olio.





- 4 Versate un litro d'acqua e l'aceto in una ciotola, immergetevi le freselle e fatele spugnare per un paio di minuti; sollevatele e scolatele bene, poi adagiatele in un piatto di portata e conditele con poco pepe macinato e un filo di olio.





5 Distribuitevi il polpo, le carotine sottaceto, la patata e le foglie di scarola riccia.



6 Condite con un pizzico di sale e un'emulsione di olio e aceto.



7 Servite subito.

CONSIGLIO