

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata di rinforzo

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [25 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

CAVOLFIORE 1
ACETO
ACETO BALSAMICO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
SOTTACETI VARI
SOTTOLI VARI
OLIVE VERDI
OLIVE DI GAETA
FILETTI DI ACCIUGHE SOTT'OLIO

E' una ricetta tipica del napoletano, di solito preparata per Natale. E' chiamata di rinforzo perchè si consuma a metà del cenone della vigilia e la presenza di aceto e sottaceti stuzzicanti dovrebbe favorire l'appetito, rinforzarlo ...

PREPARAZIONE

- 1 Piuttosto facile la preparazione: unico punto un pò delicato la cottura del cavolfiore che non deve essere troppo cotta altrimenti assume l'aspetto della crema di rinforzo...

Ingredienti: Per le dosi bisogna fare riferimento al numero dei commensali e al loro appetito ma la presenza dell'aceto, purchè il cavolfiore sia cotto al punto giusto, garantisce una lunga conservazione, in frigo. Di solito se ne prepara in abbondanza, per poi consumarla anche al cenone di fine anno.



- 2 Scegliete un cavolfiore bello bianco, senza macchie, sodo e fresco; tagliatelo a pezzi, lasciandolo nella sua forma di " fiori" e sciacquatelo con acqua corrente fredda.



- 3 Sgocciolatelo bene poi immergetelo in acqua fredda salata e acidulata con un paio di cucchiaini di aceto; portate a bollore, stando ben attenti a che non passi il punto di cottura giusto: in pratica dovete poterci infilare i rebbi della forchetta in modo non troppo agevole. Attenzione perchè alcuni "fiori"più piccoli cuociono più rapidamente, quindi

vanno tolti prima.



- 4 Fatto questo è fatto il grosso: scolare il cavolfiore e farlo raffreddare più rapidamente possibile, perchè il caldo continua a farlo cuocere un pò; poi condirlo con olio e aceto a piacere, aggiustare di sale se necessario, aggiungere qualche goccia di aceto balsamico e...



- 5 via...sbizzarrirsi con la fantasia: cetriolini a fettine, cipolline, peperoni, funghi sott'olio...ciò che più vi piace; a Napoli si usano soprattutto dei peperoni detti " papaccelle", piccoli, larghi, sott'aceto, dolci o piccanti, a seconda dei gusti. e poi ulive, capperi, pomodoro secchi sott'olio, se volete, carciofini...tutto va bene.



6 A completamento, aggiungete qualche filetto di acciuga sott'olio, a mò di decorazione, e lasciate insaporire il tutto in frigo anche dal giorno prima. Al momento di servire una bella mescolata e...vi torna l'appetito...

Buone feste a tutti!!!

