

Insalata di rinforzo

L'**insalata di rinforzo** è un piatto tipico napoletano che si serve nella cena della Vigilia di Natale. Ne esistono tantissime varianti, qui vi proponiamo la nostra.

Circa l'origine del nome, l'**insalata di rinforzo** sembra chiamarsi così perchè il suo compito era quello di "rinforzare" la cena della vigilia, che tradizionalmente era "di magro" e quindi composta da poche e semplici portate a base di pesce. Ci sono però molte altre teorie, come spesso accade per le ricette più tradizionali della cucina italiana.

L'insalata di rinforzo deve insaporirsi almeno un giorno in frigorifero in modo che tutti i sapori possano amalgamarsi fra loro. Tenerne conto nel pianificarne la preparazione.

INFORMAZIONI

- **8** persone
- **110Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 1 cavolfiore di media dimensione
- Aceto di vino bianco
- Sale fino
- 80 g di olive nere di Gaeta
- 80 g di olive verdi
- 100 g di peperoni sott'olio, meglio se papaccelle napoletane
- 10 g di capperi sott'aceto
- 50 g di carote sott'aceto
- 50 g di sedano rapa sott'aceto
- 50 g di cipolline sott'aceto
- 4 acciughe sotto sale
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- Pulire il cavolfiore eliminando le foglie e staccando le cimette dal torsolo. Sciacquare le cimette sotto acqua fresca corrente.
- Cuocere le cimette del cavolfiore a vapore (10 minuti nella vaporiera sopra o dentro la pentola, 20 minuti nella vaporiera elettrica) oppure lessarle in acqua salata per 15 minuti.
- Ritirarle delicatamente per non rompere le infiorescenze. Metterle in una ciotola e condirle con un filo d'olio e qualche goccia di aceto. Se si sono cotte a vapore unire anche un pizzico di sale fino. Mescolare delicatamente.
- Snocciolare le olive.
- Scolare i peperoni e tagliarli a striscioline.
- Scolare i capperi, i sottaceti e sciacquarli sotto acqua fresca corrente.
- Dissalare le acciughe e spezzettarle grossolanamente.
- Mettere in una capace insalatiera tutti gli ingredienti, condire con l'olio e mescolare bene.
- Coprire con pellicola trasparente e far riposare in frigorifero per almeno dodici ore prima di servirla.

STAGIONE

Dicembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



VARIANTE VEGAN

E' sufficiente omettere le acciughe.

I consigli di Barbara

Le papaccelle napoletane sono peperoni particolari, dalla forma corta e dalla polpa molto soda, dolce e consistente. Si consumano sia freschi, sia conservati sott'aceto. In Campania sono un prodotto agroalimentare tradizionale, ma è difficile trovarli al di fuori del proprio territorio di produzione. Si possono sostituire con comuni peperoni.