Insalata di rinforzo, a modo mio…



Di un'insalata tanto famosa quanto ricca di varianti come questa, di una cosa possiamo essere certi:
ci va il cavolfiore!
E non può in ogni caso mancare l'aceto.

Di tutte le combinazioni possibili ho cercato, nel mio piccolo e per le poche volte in cui la porto in tavola, di presentarne una versione abbastanza rispettosa di quelle più tradizionali.

A voi commentarla o, meglio, provarla!

Ogni volta che mi accingo a prepararla, nel radunare gli ingredienti, mi ritrovo davanti all'arduo compito di trovare quei peperoni piccoli e tondi conservati sottaceto, tanto tipici e tanto introvabili, qui a nord delle Alpi.

Ho deciso pertanto di rimediare con una variante spagnola, molto simile di sapore anche se conservata spesso sott'olio; perdonatemi la licenza.

E mi concedo anche di non cuocere le cimette del cavolfiore in acqua bollente ma al vapore; in modo da mantenerne il sapore e la consistenza il più intatti possibile.

Per tutto il resto, non rimane che verificare di avere tutti gli ingredienti e mettersi al lavoro!

Ingredienti:

cavolfiore (ca. g 800/900)	pz	1
peperoni rossi in conserva	g	100
olive miste verdi e nere	g	200
capperi sottaceto	CT	2
cetriolini	CT	2
acciughe sott'olio	g	50
olio EVO		QB
aceto di vino (rosso)		Ad Lib
sale		QB
uova sode a fette (facoltative)		Ad Lib

Preparazione:

Cominciare separando e lavando le cimette del cavolfiore. Cospargerle di sale e cuocerle a vapore; basterà una decina di minuti scarsa - e non oltre - per averle cotte ma ancora croccanti al gusto.

Mettere le cimette in una ciotola, aggiungere i peperoni e i cetriolini tagliati a fettine e i capperi sottaceto.

Spezzettare con le mani le acciughe ben sgocciolate dall'olio, snocciolare le olive e tagliarle a metà quindi aggiungerle alla ciotola.

Salare con discrezione e completare con un filo d'olio d'oliva e cospargendo generosamente d'aceto di vino rosso; quindi lasciar riposare una mezzoretta al fresco prima di portare in tavola.

Distribuire nelle ciotole singole guarnendo a piacimento con uova sode a fette e olio d'oliva.

Buon appetito!

SUGGERIMENTI E NOTE:

- *Questa è una mia libera interpretazione di un classico della cucina partenopea: i consigli e i suggerimenti sono graditi e verranno pubblicati.*
- *Mettere in tavola delle ciotoline con fette di uova sode, olive, acciughe, capperi, cetriolini e peperoni, nonché le ampolline di olio e aceto, per permettere a ognuno di guarnire e arricchire ulteriormente la propria ciotola.*
- *Questa insalata è molto buona anche il giorno dopo anche se, chiaramente, i vari ingredienti avranno assorbito ancor più il gusto dell'aceto: chi volesse (ma vale solo per il giorno dopo…) può aggiungere delle fettine di patata lessa e pomodoro per smorzare l'agro.*