

# Insalata di rinforzo

**Autore :** Carolina Barra

**Data :** 22 Dicembre 2020



*Ingredienti*

Un cavolfiore di media grandezza

2 peperoni sottaceto

Cipolline sottaceto - Fagiolini sottaceto - Cetriolini sottaceto – Carotine sottaceto 200 grammi

6 alici salate

50 grammi di olive nere

50 grammi di olive verdi

Olio EVO

3 cucchiaini di aceto bianco

Sale q.b.

## *Procedimento*

Con il Natale ormai alle porte, vi propongo uno di quei piatti che nei cenoni non può mancare sulle tavole campane, l'insalata chiamata di rinforzo perché siccome nelle viglie era usanza mangiare pesce e crostacei, quindi alimenti leggeri, serviva per dare sostanza.

La preparazione è molto semplice.

Innanzitutto lessiamo il cavolfiore in acqua salata. Lo facciamo raffreddare poi lo mettiamo in un'insalatiera dove lo facciamo a pezzetti.

Aggiungiamo i peperoni tagliati a listarelle, i sottaceti, le olive, le alici tagliate a filetti, l'olio e l'aceto.

Mescoliamo tutto e lasciamo riposare per almeno 24 ore perché si insaporisca.

Le varianti possono essere tante: per i sottaceti si usa anche quella che a Napoli è chiamata giardiniera.

Non accompagniamo un vino, poiché, essendo un contorno, l'abbinamento lo facciamo piuttosto con il piatto principale al quale la accostiamo.

Buon appetito!