



Vizio & Sfizio

INSALATA DI LENTICCHIE E CAVOLFIORE (antipasto)

INGREDIENTI (per 4 persone)

350 gr. cavolfiore

1 peperone rosso e 1 giallo

150 gr. lenticchie di Onano (Azienda Agricola Camilli)

3 filetti di acciuga sott'olio (Cetarii)

50 gr. olive taggiasche (Rossi)

1/2 cucchiaio di capperi di Pantelleria IGP sottosale (Bonomo e Giglio)

un cucchiaio di erba cipollina tagliuzzata, 1 mazzetto di alloro, timo, maggiorana, rosmarino

1 spicchio d'aglio

Condimento San Giacomo (Acetaia San Giacomo)

1/2 dl. olio e.v.o., sale e pepe

PROCEDIMENTO

Cuocete le lenticchie senza ammollo, dopo averle lavate, partendo da acqua fredda in un'ampia pentola con il mazzetto aromatico. Cuocetele per una ventina di minuti dall'ebollizione e a pentola scoperta e salate verso la fine. Scolatele e lasciatele raffreddare. Lavate i peperoni e fateli abbrustolire in forno per eliminare la pellicina. Tirateli fuori e metteteli in un sacchetto di carta per mezz'ora. Trascorso il tempo, prelevateli e spellateli. Eliminate anche i semini e i filamenti bianchi interni. Quindi tagliateli a strisce di 2-3cm. di larghezza. Pulite il cavolfiore, ricavate le cimette e lessatele in acqua bollente salata per 10 minuti. Scolatele, fatele raffreddare e tagliatele a fette regolari.

Frullate le olive denocciolate con i capperi dissalati, i filetti di acciuga, l'aglio, l'erba cipollina tagliuzzata e tanto olio quanto ne occorre per ottenere una salsa. Al termine unite anche qualche goccia di condimento balsamico e conservate in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.

Sistemate le verdure a strati in una ciotola, condendo ogni strato con la salsa preparata e rifinendo con un giro di olio.

Buon Appetito !!!