



## Insalatina partenopea

[Del 23/12/2007 | Sezione: [Contorni](#) | Categoria: [Insalate &...](#)]

**Ingredienti:** per 4 persone: 1 cavolfiore medio bianco, 1 cavolfiore medio violetto, 12 olive verdi, 12 olive nere di Gaeta, 4 - 5 cetriolini sottaceto, 4 falde di peperone sottaceto, 4 acciughe sotto sale, una manciata di capperi sotto sale, olio extravergine di oliva, aceto bianco, sale, pepe.

Pulite i cavolfiori, privateli del torsolo e divideteli a cimette. Lavate le cimette tenendole separate e poi fatele cuocere a vapore, mantenendole sempre separate, per 10 minuti finchè non diventano tenere facendo attenzione a farle rimanere ancora sode. Fatele raffreddare, sistematele in una larga insalatiera e salate. Snocciate le olive incidendo la polpa con un coltellino, cercando di mantenerle quanto più possibile integre. Diliscate le acciughe, lavatele, asciugatele e dividetele a filettini. Sciacquate i capperi e asciugateli tamponandoli con carta assorbente da cucina; scolate i cetriolini e le falde di peperone dall'aceto di conservazione. Sistemate gli ingredienti preparati nell'insalatiera con i cavolfiori, in modo decorativo; condite tutto con olio, aceto ed una macinata abbondante di pepe macinato fresco. Servite subito.

[ [Versione PDF](#) | [Versione per la stampa](#) | [Segnala ad un amico](#) ]