

Categoria: Antichi Sapori - Verdure e contorni



Informazioni Generali

Preparazione: 20 min
 Dosi per: 6 persone
 Costo: Molto Basso
 Difficoltà: Molto Basso

L'insalata di rinforzo è un piatto tipico della tradizione natalizia napoletana, che non manca mai nelle case campane, sulle tavole allestite per il cenone della Vigilia di Natale.

Come ogni ricetta tradizionale che si rispetti anche per l'insalata di rinforzo esistono diverse varianti e ogni famiglia ha la propria.

Anche per quanto riguarda l'origine, esistono diverse versioni che spiegano da dove deriva la definizione "insalata di rinforzo".

Una delle tradizioni vuole che questa insalata preparata per il cenone della Vigilia di Natale venga di giorno in giorno "rinforzata" per integrare quello che viene consumato, fino alla Vigilia di Capodanno.

Altri vogliono che la definizione "di rinforzo" sia dovuta al fatto che uno degli ingredienti fondamentali della ricetta sia l'aceto che appunto rafforza il sapore del piatto.

La terza e ultima versione è che questa speciale insalata veniva usata per rinforzare la cena della Vigilia che secondo la tradizione popolare doveva essere di magro e per questo tutta a base di pesce.



Ingredienti

>> Acciughe (alici) sotto sale 60 gr	>> Olio di oliva q.b.
>> Aceto di vino rosso q.b.	>> Olive nere di Gaeta 100 gr
>> Capperi sottosale 50 gr	>> Olive verdi in salamoia 100 gr
>> Cavolfiore medio uno	>> Peperoni sott'aceto (o papaccelle) 100 gr
>> Cetrioli sott'aceto 50 gr	>> Sale q.b.

Preparazione



L'ingrediente principe dell'insalata di rinforzo è il cavolfiore: la realizzazione del piatto comincia proprio con la sua preparazione (guarda la preparazione del cavolfiore cliccando [qui](#)). Dividete il cavolfiore in tante piccole cime (1) e lessatele in acqua bollente salata (2). Fatele cuocere per circa 10 minuti (le cime dovranno essere cotte ma ancora croccanti), scolatele ancora al dente e ponetele a raffreddare in uno scolapasta (3).





Una volta che le cime di cavolfiore si saranno raffreddate sistematele in maniera ordinata su un piatto da portata e guarnite con i capperi dissalati, le acciughe private della lisca e tagliate a metà, le olive, i cetriolini tagliati a rondelle e i peperoni tagliati a listarelle. In una ciotola a parte preparate un'emulsione con 4-5 cucchiai d'olio e 3 di aceto, che andrete poi a versare con un cucchiaio sull'insalata di rinforzo. Servite a temperatura ambiente.

Consiglio

Per rispettare la tradizione napoletana bisogna preparare l'insalata di rinforzo con le "papaccelle", i tipici peperoni campani rossi e tondi.

L'insalata di rinforzo si può preparare anche con un giorno di anticipo in modo da far amalgamare per bene tutti i sapori.