

Insalata pantesca

Categoria: Saperi d'Italia - Sicilia



Informazioni Generali

Preparazione: 15 min **Cottura:** 35 min **Dosi per:** 4 persone
Costo: Medio **Difficoltà:** Molto Basso

Nota Aggiuntiva: + 30 minuti di ammollo della cipolla

L'insalata Pantesca è un piatto freddo siciliano, tipico dell'isola di Pantelleria, a base di patate lessate, pomodori, cipolle, olive nere, origano e gli immancabili capperi, originari dell'isola stessa.

L'insalata pantesca racchiude i profumi e i sapori dei prodotti della propria terra: le dolci e croccanti cipolle rosse, l'aromatico e pungente origano, le gustose olive così come i pomodorini, vengono mischiati ad un'ingrediente, vanto dell'isola: i capperi di Pantelleria.

Il tutto, naturalmente, deve essere obbligatoriamente condito con dell'ottimo olio extravergine di oliva, meglio se siciliano.



Ingredienti

» Aceto di vino rosso 1 bicchiere	» Origano secco q.b.
» Basilico qualche foglia	» Patate novelle piuttosto piccole 600 gr
» Capperi di Pantelleria sotto sale 20	» Pepe macinato q.b.
» Cipolle rosse di Tropea 1	» Pomodori ciliegino Pachino 300 gr
» Olio di oliva extravergine 6 cucchiari	» Sale q.b.
» Olive nere	

Preparazione



Lavate e lessate le patate senza sbucciarle (1) ponendole in acqua fredda salata per circa 30-35 minuti (il tempo di cottura preciso varia a seconda della grandezza delle stesse), poi scolatele, sbucciatele ancora calde (2) e lasciatele raffreddare., dopodiché tagliate a fette di circa 1 cm di spessore (3).





Sbucciate la cipolla e tagliatela a fette (4) (o anelli) sottili, quindi mettetela per circa 30 minuti a bagno nell'aceto (5), dopodichè scolatela per bene (6).



Lavate i pomodorini, tagliateli a metà (7) e schiacciateli leggermente per fare fuoriuscire i semi interni e l'acqua di vegetazione (8); metteteli a scolare in un colapasta con la parte tagliata verso il basso (9).



Mettete i capperi in un colino e sciacquateli per bene sotto l'acqua corrente per dissalarli (10). Schiacciate delicatamente le olive (11) (magari aiutandovi con un batticarne o con la lama piatta di un coltello da cucina) ed estraete il nocciolo. Raccogliete in una ciotola capiente i pomodorini, la cipolla ben sgocciolata, i capperi strizzati, le olive denocciolate, le patate a fette; condite il tutto con olio extravergine di oliva unito ad abbondante origano, basilico spezzettato, sale, pepe e qualche goccia di aceto. Mescolate il tutto delicatamente e servite.

Consiglio

Se desiderate arricchire l'insalata Pantescia, per renderla più sostanziosa e trasformarla in un piatto unico, potete aggiungere del pesce arrostito e spezzettato, del polpo lessato, del tonno o degli sgombri al naturale o sott'olio, oppure del pollo lessato e tagliato a pezzetti.