

CONTORNI

Cianfotta sorrentina

Tradizione: Sorrento (NA), Campania

DOSI

6 persone

■ Ingredienti per 6 persone

Olio d'oliva

Peperoncino piccante

Cipolla 1

Aglione 1 spicchio

Pomodori San Marzano 400 g

Patate 300 g

Carote 200 g

Zucchine 400 g

Zucca lunga 200 g

Melanzana 1

Zucchette 300 g

Prugne secche 6

Pere mast'antuono (o pere spadone) 6

Balisico

Sale

■ Preparazione

- 1 Rosolare nell'olio la cipolla tagliata a fette sottili con il peperoncino e lo spicchio d'aglio, che eliminerete quando sarà dorato.
- 2 Unite poi i pomodori pelati e tagliati a pezzi e lasciateli cuocere per circa dieci minuti prima di aggiungere le patate, le carote tagliate a dadini e un bicchiere d'acqua.
- 3 Intanto sbucciate la zucca lunga e tagliatela a pezzetti; tagliate nella stessa forma anche le zucchine, le zucchette e la melanzana e unite ogni cosa nella casseruola.
- 4 Mettete il sale quasi al termine della cottura in modo che le verdure non perdano la lucentezza dei loro colori.

- 5 Lasciate cuocere a calore moderato per circa un'ora, senza mescolare troppo, aggiungete le prugne secche snocciolate e le pere (rigorosamente quasi acerbe) tagliate a pezzi.
- 6 Dopo circa quindici minuti la cianfotta sarà ben cotta, controllate che il sale sia giusto e completate, aggiungendo profumo, con del buon basilico fresco.