

CONTORNI

Cianfotta sorrentina al microonde

Tradizione: Sorrento (NA), Campania

DOSI

4 persone

■ Ingredienti per 4 persone

Olio d'oliva	
Olive nere	
Capperi	
Cipolla	1
Aglio	2 spicchi
Pomodori San Marzano	
Patate medie	3
Zucchine	3
Melanzane	3
Peperoni	2
Basilico	
Sale	
Vino bianco	1/2 bicchiere

■ Preparazione

- 1 Pulire e tagliare a listarelle i peperoni, porli in un recipiente di ceramica, condirli con olio e aglio, sigillare con carta tipo pellicola domopak e farli cuocere nel microonde.
- 2 Friggere le patate tagliate a cubetti. In Padelle differenti, friggere le zucchine e le melanzane a tocchetti. Tirarle su lasciandole a metà cottura.
- 3 Prendere una grande teglia da forno ed unire tutti questi ingredienti, aggiungendo i pomodori san marzano la cipolla l'aglio, le olive e i capperi ed il basilico, mescolare aiutandovi con un grosso cucchiaio il tutto e regolare di sale.
- 4 Mettere al forno e far cuocere per un 3/4 d'ora quando la cianfotta comincerà a 'tirarsi' innaffiare con il mezzo bicchiere di vino bianco fino a farlo evaporare.