

There are no translations available.



Ingredienti: 200 gr. di cipolline, 200 gr. di carote, 300 gr. di sedano, 500 gr. di peperoni, mezzo litro di aceto di vino, mezzo bicchiere di olio di oliva, mezzo bicchiere di miele, 1 cucchiaino di sale grosso, 45 chiodi di garofano, mezza noce moscata grattugiata e alcune foglie di alloro.

Le verdure, mondate e ben lavate, vanno tagliate a pezzi, ad eccezione delle cipolline che devono restare intere. In una pentola capace si pongono l'aceto, il miele, l'olio, il sale e le spezie.

Quando il liquido bolle si aggiungono le verdure cominciando con le cipolline e le carote. Si lasciano cuocere 2 minuti, si aggiunge il sedano e dopo 2 altri minuti il cavolfiore suddiviso a cimette ed infine i peperoni che devono cuocere per tre minuti soltanto. Tutte le verdure devono restare leggermente al dente.

Si ripongono in vasi di vetro, si ricoprono con il liquido di cottura, aggiungendo eventualmente un goccio di olio, si chiudono con i tappi a vite e si lasciano riposare per almeno 2 settimane prima di consumarle. Sono un fresco antipasto estivo ed un ottimo contorno per bolliti misti o per arrostiti freddi. Le verdure si conservano per molti mesi, se tenute in luogo fresco e asciutto.