

Spadellata di verdure in agrodolce con uova barzotte

Cominciando come sempre dagli ingredienti, iniziamo a cucinare!

Ingredienti:

| | | |
|------------------------|----------|-----|
| olio EVO | CT. | 2 |
| aglio | spicchio | 1 |
| zucchero | ct. | 1 |
| cipolla rossa, piccola | pz. | 1 |
| peperone rosso | pz. | 1 |
| melanzana | pz. | 1 |
| zucchina | pz. | 1 |
| aceto | CT. | 2 |
| pinoli | g. | 20 |
| uva sultanina | CT. | 2 |
| acciughe sotto sale | | 2 |
| sale | | QB. |

Preparazione:

Ammollare l'uvetta in acqua tiepida per almeno una quindicina di minuti.

Pulire le acciughe (*vedere la variante vegetariana in nota*) e ricavarne quattro filetti (o usare dei filetti sott'olio).

Lavare tutte le verdure e poi tagliarle a pezzi regolari.

Se necessario eliminare i semi da zucchina, melanzana e peperone.

Rosolare l'aglio in una padella con l'olio e, appena avrà sprigionato il suo aroma, eliminarlo.

Cominciare rosolando brevemente la cipolla e poi aggiungere via via le diverse verdure: prima i cubetti di melanzana (impiega più tempo a insaporirsi) quindi il peperone e la zucchina.

Mescolare brevemente, coprire e lasciar cuocere a fuoco medio alcuni minuti.

Togliere il coperchio, aggiungere l'aceto, lo zucchero e, se necessario, un poco d'acqua.

Lasciar andare a fuoco medio qualche minuto ancora, scoperto.

Cuocere per più o meno tempo a seconda di come si gradiscano le verdure: a me zucchine e peperoni piacciono ancora lievemente croccanti

Aggiungere l'uvetta ben strizzata, i pinoli e i filetti d'acciuga.

Mescolare, aggiustare di sale e lasciar cuocere ancora quel tanto che basta a legare i sapori.

Servire subito, sia come antipasto caldo che come contorno accompagnando ogni piatto con un uovo barzotto (cottura a sei minuti) tagliato a metà.

Buon appetito

SUGGERIMENTI E NOTE:

- Queste verdure, dovessero mai avanzare, sono ottime anche il giorno dopo, fredde e condite generosamente con olio EVO.
- Volendo realizzare una variante vegetariana che richiami il gusto penetrante dell'acciuga, usare una crema ottenuta mescolando in parti uguali olio di lino e lievito alimentare in scaglie.