

Dadolata di verdure miste

La **dadolata di verdure miste** è un contorno di verdure estive: peperoni, melanzane, cipolle, pomodori e patate che vengono cubettate e cotte semplicemente in padella con olio, erbe aromatiche e brodo vegetale.

La **dadolata di verdure miste** è ottimo per accompagnare secondi piatti a base di carne, di pesce, ma anche vegetariani. Si può inoltre utilizzare per condire la pasta o come farcitura per un panino.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **150Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 1 peperone rosso di piccole dimensioni
- 1 melanzana di piccole dimensioni
- 1 cucchiaio di aceto di vino
- 1 cipolla rossa di piccole dimensioni
- 1 pomodoro rosso
- 1 patata
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 pizzico di zucchero
- Sale
- 250 ml di Brodo vegetale
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Lavare il peperone, tagliarlo a metà, rimuovere il torsolo, i semi, i filamenti bianchi e ridurre la polpa a cubettini di un centimetro di lato.
- Lavare la melanzana, rimuovere il picciolo, affettarla nello spessore di un centimetro circa e mettere le fette in una capace ciotola piena d'acqua fresca in cui si è sciolto un cucchiaio di aceto. Lasciarle a bagno una decina di minuti, quindi scolarle, ricavarne dei cubetti e metterli in un colino. Unire un pizzico di sale e lasciargli perdere il liquido di vegetazione mescolando di tanto in tanto.
- Pulire la cipolla rimuovendo le estremità e lo strato esterno di consistenza cartacea. Affettarla e ricavare dei cubettini.
- Lavare il pomodoro, affettarlo, rimuovere i semi e cubettare la polpa.
- Lavare la patata, spellarla e tagliarla a cubetti.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere assieme all'aglio spellato.
- Mettere in una padella l'olio, un cucchiaio di trito di aglio e prezzemolo e mettere sul fuoco. Far rosolare a fiamma dolce per un minuto, facendo ben attenzione a non bruciare l'aglio.
- Unire le verdure, tranne i pomodori, mescolare e far rosolare per qualche minuto. Unire un pizzico di zucchero, uno di sale, un mestolo di brodo vegetale e cuocere a fiamma media, coperto, per 15-20 minuti. Mescolare di tanto in tanto ed aggiungere altro brodo se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo.
- Unire i pomodori solo a fine cottura.
- Servire decorando con foglie di prezzemolo ed una macinata di pepe.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne o di pesce.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

