

Scarola alla napoletana

La **scarola alla napoletana** è il contorno invernale della mia infanzia. La preparava prima la nonna, poi la mamma... e ora la preparo io :-). Come quasi tutte le ricette partenopee, ne esistono tante varianti. In quella della mia famiglia ci sono olive schiacciate, acciughe e pinoli, ma la tradizione vuole che ci si possa mettere anche capperi, uvetta, peperoncino e ci sono varie disquisizioni sul tipo di olive da utilizzare. Provate le varie versioni e decidete quella che vi piace di più :-)

La **scarola alla napoletana** è ottima come contorno, ma anche come ripieno da torta salata o da frittata. La sua preparazione segue le feste natalizie, ma è ottima sempre. Si accompagna bene a tutti i tipi di carne.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **190Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 1 kg di scarola
- Sale
- 40 g di olive schiacciate napoletane
- 2 filetti di acciughe o di alici sott'olio
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 4 spicchi di aglio
- 30 g di pinoli
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Pulire la scarola selezionando le foglie e sciacquandole sotto acqua corrente.
- Rimuovere la parte più coriacea dei gambi e i filamenti e tagliare le foglie a pezzetti.
- Lessare le foglie di scarola in abbondante acqua salata per 5 minuti. Tenere la pentola scoperta e mescolare di tanto in tanto, così rimangono belle verdi e perdono l'amaro.
- Quando cotta, mettere la scarola in un colino e premere bene con un cucchiaio in modo da strizzarla e levare così gli ultimi residui di acqua.
- Snocciolare le olive.
- Scolare i filetti di acciuga e tritarli a coltello piuttosto finemente.
- In una padella mettere l'olio, l'aglio spellato e il trito di acciughe.
- Portarla la padella sul fuoco e far rosolare a fuoco basso. L'aglio deve dorare e le acciughe quasi sciogliere, ma non bruciare. Tenere sotto controllo la cottura e mescolare spesso con un cucchiaio di legno.
- Alzare la fiamma, unire la scarola e mescolare bene utilizzando delle pinze da cucina.
- Unire le olive, i pinoli e continuare a cuocere e mescolare.
- In tutto la cottura deve durare 4-5 minuti, il tempo che evapori il fondo di cottura e la scarola si insaporisca.
- Attendere quasi la fine della cottura per assaggiare, regolare di sale e unire una generosa macinata di pepe.
- E' ottima sia calda, sia tiepida.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne o di uova.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli, basandosi su una ricetta di nonna Maria e mamma Angela. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



VARIANTE VEGAN

Omettere l'acciuga.

I consigli di Barbara

Se avanza si conserva un paio di giorni in frigorifero. Ottima a temperatura ambiente o brevemente riscaldata in padella.