

Uno dei miei prodotti preferiti "A SCAPICI" i Santu Dunatu"

Melanzane Sott'olio: l'originale ricetta Calabrese/Sandonatese



a SCAPICI a San Donato di Ninea

Le **melanzane ara SCAPICI** vengono preparate dalle massaie **calabresi** da tempi immemori e sono considerate delle ottime conserve, da consumarsi nelle fredde serate invernali, all'interno di un panino caldo, su crostini o semplici fette di pane, o ancora, come prelibato contorno o antipasto. Facenti parte della cucina povera del territorio, esse sono facili da preparare e comprendono pochissimi ingredienti, tra cui l'immancabile peperoncino calabrese. Ecco la ricetta originale.

Ingredienti :

Melanzane
Aceto
Olio
Sale
Peperoni o Peperoncini
Aglio

Procedimento di preparazione delle melanzane alla Scapece (in italiano) SCAPICI ara paisana

Lavate le **melanzane** e affettatele sottilmente. Poi, mettetele in una grande ciotola ricoperte di sale – affinché perdano l'acqua in eccesso. Dopo un po', strizzatele bene e in una pentola capiente versate l'acqua e l'aceto (due parti di acqua e una di aceto), versatevi le melanzane e fate bollire il tutto per un bel poco. Una volta fatto ciò, toglietele dal fuoco e strizzatele bene nuovamente, facendole asciugare su un canovaccio. Dopo che saranno asciutte, mettetele in un recipiente capiente e aggiungetevi, sale quanto basta, aglio e peperoni spezzettati. Ora, sistematele in barattoli di vetro e ricopritele di olio – pressandoli poco alla volta per poi richiudere i barattoli e mangiarle nella stagione fredda.

