

---

# Insalata di cavolfiore all'aceto di mele

**Autore:** Marianna Fabianelli

**Fonte:** Città Nuova

**Un contorno dal gusto insolito che si accompagna bene alla carne bianca.**

Un contorno dal gusto insolito che si accompagna bene alla carne bianca, come quella di pollo, di tacchino o di coniglio. Se amate particolarmente i sapori agrodolci, aumentate le dosi di aceto di mele e rimarrete piacevolmente soddisfatti.

L'aceto di mele può essere realizzato anche in casa. Tagliare a pezzi grandi delle mele con la buccia, lasciarle riposare e spremere il succo dalla massa. Mettere il succo in una bottiglia di ceramica o vetro e riporre il contenitore in un posto caldo (25°-26°). Dopo la prima fermentazione versare in un'insalatiera, coprire con un tessuto e lasciare riposare per la seconda fermentazione.

## Ingredienti (4 persone)

Mezzo cavolfiore, una cipolla piccola, una costa di sedano, tre cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, una manciata di olive taggiasche, una mela, un cucchiaino di capperi, un cucchiaino di zucchero di canna, due cucchiaini di aceto di mele, q.b. di sale e di pepe nero.

## Preparazione

In una padella dai bordi alti, mettere tre cucchiaini di olio extravergine d'oliva, farvi appassire una cipolla tagliata finemente, aggiungere il cavolfiore (le cime) e il sedano tagliato a fettine; se necessario versare del brodo vegetale.

Quando le verdure saranno diventate croccanti, unire le olive denocciolate tagliate a rondelle, la mela a cubetti e i capperi. Regolare di sale e macinare abbondante pepe nero. Cuocere per un paio di minuti, mettere da parte le verdure e porre al centro della padella lo zucchero di canna e l'aceto di mele; lasciar sciogliere e rimettere le verdure nella padella amalgamandole delicatamente con la salsa.