



## Insalata di cavolfiore all'aceto di mele

Un contorno dal gusto insolito che si accompagna bene alla carne bianca, come quella di pollo, di tacchino o, meglio ancora, a quella di coniglio. Se amate particolarmente i

sapori agrodolci, potete aumentare le dosi di aceto di mele e rimarrete piacevolmente soddisfatti. L'aceto di mele può essere realizzato anche in casa. Ta-

gliare a pezzi grandi delle mele con la buccia, lasciarle riposare un po' 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 la bevanda in un'insalatiera larga, coprire con un tessuto e lasciare riposare per la seconda fermentazione.

### Ingredienti (4 persone)

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

### Preparazione

In una padella dai bordi alti, mettere tre cucchiai 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 tagliata a cubetti e i capperi. Regolare di sale e macinare abbondante pepe nero. Cuocere per un altro paio di minuti, poi 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. ■