

COMPOSTA ALLA TRINITAPOLESE

Ingredienti per 4 persone:

- 1 kg di melanzane,
- 330 g di peperoni gialli grandi carnosì,
- 330 g di peperoni rossi grandi carnosì,
- 330 g di peperoni verdi grandi carnosì,
- 1 kg di coste di sedano,
- aceto di vino bianco,
- olio d'oliva extra-vergine,
- sale marino grosso,
- menta fresca (in foglie),
- origano,
- aglio,
- peperoncino secco privo di semi sbriciolato.

Lavate con cura le verdure, asciugatele con della carta assorbente e tagliatele a liste lunghe circa 7/8 cm, larghe circa 2 e spesse circa mezzo.

Disponetele in un colapasta a strati, cospargendo il sale fra uno strato e l'altro e sottoponete a pressione uniforme per circa 24 ore sul piano del lavello, in modo che l'acqua di vegetazione coli via.

Dopo, strizzatele (vi accorgerete che avranno perso volume), riponetele in un recipiente di vetro, colmate con l'aceto e lasciate riposare per 12 ore.

Infine, strizzate bene e sistemate a strati la composta in vasi di vetro da 1 kg, intervallando con foglie di menta fresca, aglio sminuzzato, origano e, se piace, peperoncino.

Colmate con olio extra-vergine d'oliva facendo in modo che esso, colando sul fondo del vaso, riempia ogni spazio vuoto, quindi tappate e riponete i vasi in luogo fresco.

Suggerimento: la composta, può essere consumata subito.

Accorgimento: mantenete il livello dell'olio più alto di quello delle verdure.