Insalata di capperi, la ricetta delle Eolie perfetta per l’estate

Autore: Redazione

Data: 19 Giugno 2019

L’**insalata di capperi** è una specialità delle Isole Eolie. Questa ricetta è **perfetta per l’estate** e può essere benissimo un piatto unico, magari dopo una mattina al mare. Il nome, infatti, non deve trarvi in inganno: questo piatto è molto ricco. Tra gli ingredienti vi sono pomodori, cipolla e anche uova sode. I capperi, ovviamente, devono essere quelli siciliani, che hanno un gusto e un aroma unico. Vediamo insieme come preparare questa **insalata siciliana**.

Ingredienti per 4 persone

- 250 g di capperi freschi
- 2 uova sode
- 1 cipolla rossa
- 200 g di pomodorini
- origano fresco

- 1/2 bicchiere d’olio extravergine d’oliva
- 2 cucchiai d’aceto
- sale e pepe

Procedimento

1. Mettete i capperi a bagno in abbondante acqua fredda salata per due giorni.
2. Cambiate il liquido due volte al giorno.
3. Trascorso il tempo necessario, sgocciolateli e sbollentateli per 5 minuti.
4. Scolateli, strizzandoli con molta delicatezza, e sciacquateli in acqua corrente.
5. Asciugateli e trasferiteli in un piatto da portata.
6. Aggiungete le uova a spicchi, la cipolla ad anelli e i pomodorini, tagliati a metà.
7. Condite l’insalata con un’emulsione di olio, aceto, sale e pepe.
8. Cospargete con una presa abbondante di origano.
9. Fate insaporire per una decina di minuti prima di servire.

Buon appetito!

Riferimento articolo: https://www.siciliafan.it/insalata-di-capperi-ricetta/

Generato il 05/12/2025