

Le ricette con l'aceto di miele della Balsameria del Sampi, proposte dai lettori di Vini&CucinaBresciana.

Caponata alla mia maniera

(ricetta di Mirella Schivo)

Ingredienti per 4 persone:

2 patate lesse a tocchetti
150 gr. di fagiolini lessati
3 cipolline Borrettane
2 zucchine
1 melanzana media
1 cucchiaio di capperi ben lavati e asciugati
8 pomodorini ciliegino
15 olive nere al naturale

½ bicchiere di Aceto di Miele
- Medio - (Balsameria del Sampi)

1 cucchiaio di olio
extravergine d'oliva

Sale q.b.

Preparazione:

Fate lessare le patate e i fagiolini (in due pentole diverse).

Nel frattempo cominciate a tagliare le cipolle, le zucchine e le melanzane a pezzettoni medi.

In un tegame mettete il cucchiaio di olio extravergine d'oliva, accendete la fiamma e versate tutte le verdure tagliate in precedenza mescolate e procedete con la cottura.

Dopo circa 10 minuti, tagliate a pezzettoni medi anche le patate lesse e aggiungetele nel tegame assieme ai fagiolini lessati, alle olive, ai pomodorini ed ai capperi ben lavati e asciugati (sia che siano sotto sale o aceto), spolverate con un pizzico di sale.

Aggiungete il mezzo bicchiere di aceto di Miele - Medio, cuocendo ancora a fuoco moderato mescolando fino a che il profumo dell'aceto sarà sfumato.

Il tempo totale per terminare la cottura sarà di circa 20 minuti.

A piacere, per dare un ulteriore gusto alla caponata, potrete aggiungere a fine cottura un paio di acciughe che avrete fatto stemperare nell'aceto di miele.

Al termine della cottura, potrete scegliere se consumare direttamente la caponata, oppure conservarla in vasetti aggiungendo olio e aceto.

I vasetti potranno essere conservati in frigorifero a 4° C. per circa 3 o 4 giorni.

Insalata di pomodori con Aceto di Miele del Sampi

(ricetta di Maria Torri)

Ingredienti per 4 persone:

600 gr. Pomodori maturi e succosi, tagliati a spicchi medi
80 gr. Cipolla di Tropea a fettine sottili
40 gr. Capperi ben lavati e asciugati
8 Foglie di basilico

1 Cucchiaio di origano

5 Cucchiai di olio extravergine d'oliva
3 Cucchiai di aceto di miele "Classico di Botticino" (Balsameria del Sampi)
sale q.b.

Preparazione:

Preparate un'ampia terrina nella quale andrete a mettere "l'insalata".

Tagliate a spicchi medi i pomodori, avendo cura di sceglierli ben maturi e succosi, adagiateli nella terrina. Procedete tagliando a fettine sottili la cipolla di Tropea e mettete nella terrina.

Lavate e asciugate i capperi sotto sale e aggiungeteli all'insalata. Aggiungete anche le foglie di basilico, lavate e asciugate. Spolverate il tutto con un cucchiaio di origano.

Condite con l'olio extravergine d'oliva e l'aceto di miele. Salate quanto basta e con l'aiuto di due cucchiai, mescolate per bene l'insalata. Per gustare ancor meglio consigliamo di lasciar riposare l'insalata prima del consumo.



Si ringrazia



di Botticino Mattina (Bs) - tel. 030 2693284 - www.apiculturasampi.it
per la disponibilità e la collaborazione prestate.