

SCAROLA IN PADELLA CON CAPPERI E OLIVE (E ACCIUGHE)

1. Laviamo accuratamente le foglie di scarola, dopo aver eliminato la base, cambiando l'acqua più volte.
2. In una larga padella facciamo imbiondire lo spicchio d'aglio schiacciato in olio evo. Aggiungiamo i filetti di acciuga (*se non piacciono si può eliminare questo ingrediente*) e li stemperiamo con un cucchiaio di legno, fino a farli sciogliere nell'olio.
Se piace è possibile aggiungere anche del peperoncino.
3. Mettiamo direttamente in padella* anche le foglie di scarola lavate e scolate: cuoceranno rilasciando la loro acqua. Chiudiamo con il coperchio per farle appassire.
4. Dopo qualche minuto, quando le foglie risulteranno appassite, togliamo il coperchio, aggiungiamo i capperi dissalati, le olive tagliate a rondelle o a pezzetti, e lasciamo cuocere finché l'acqua non si sarà ritirata, cioè asciugata. Mescoliamo il tutto.
5. Assaggiamo per verificare se necessario regolare di sale, considerando che tutti gli ingredienti utilizzati sono ben sapidi. Eliminiamo lo spicchio d'aglio.
Volendo è possibile aggiungere anche pinoli tostiti (alla fine per farli rimanere croccanti) o gherigli di noce, uvetta ammollata in acqua tiepida.
6. Serviamo come contorno oppure la utilizziamo come farcitura di torte rustiche, pizze e focacce.

N.B. In alternativa, per scaricare un po' il retrogusto amarognolo caratteristico di questa verdura, possiamo cuocere la scarola a parte in un'altra pentola, senza aggiungere acqua (come si fa per gli spinaci), e poi aggiungerla nella padella con l'olio seguendo la ricetta.

Se invece vogliamo addolcirla, fino ad eliminare completamente l'amarognolo, la possiamo lessare in acqua bollente salata per circa 10 minuti, poi la scoliamo accuratamente e la versiamo in padella seguendo la stessa ricetta.

Ovviamente con questo tipo di cottura la scarola scaricherà nell'acqua non solo tutto l'amarognolo, ma anche molte delle sostanze nutritive, quali vitamine e sali minerali, che invece con la cottura diretta in padella riusciamo a preservare in buona parte.