

19 Giugno 2019

## Quando le Scarole saltate finiscono sott'olio

Questa varietà di Indivia in Campania si gusta anche in vasetto condita con olive di Gaeta, capperi di Salina, aglio e peperoncino. Ottima sulla pizza o servita come contorno



Campania

La scarola in Campania si gusta in tutte le salse: al naturale, scottata in padella, sulla pizza e perché no? anche sott'olio. Questa **varietà di indivia**, che si presenta come un'insalata a cespo aperto con foglie lisce oppure ondulate, è infatti un ingrediente amato in ogni occasione. O meglio, i campani pare siano maestri nel valorizzarne sempre il lato più gustoso.

Basti pensare alla **ricetta cult** delle 'Scarol' e fasul' nota in tutta la regione per cucinare le scarole. Come racconta il gastronomo **Luciano Pignataro** nel suo [blog](#) [1]: 'Il piatto di base è quello in tutta la regione, ma le varianti, da territorio a territorio, sono innumerevoli. A Napoli, come al solito, si usa una variante più delicata, che prevede come ingredienti scarole, fagioli, aglio, olio e al massimo, un po' di prosciutto crudo. Mentre nelle zone interne, beneventano e Irpinia, oltre a tali ingredienti, si aggiungono susine essiccate nel primo caso e mosto cotto nel secondo. Cambia inoltre il procedimento di cottura?.

Lo stesso accade per altre **preparazioni tradizionali** che vedono questo delicato ortaggio, di volta in volta, accanto al polipo, semplicemente saltato in padella, oppure inserito nella cosiddetta pizza di scarole: una versione leggera, della tipica 'pizza con l'erba' che si usa cucinare in questa Regione nel periodo di Pasqua. Il gusto di queste indivie saltate in padella si conserva inoltre nelle **preparazioni sott'olio** che consentono di apprezzarle già pronte, oppure come ingredienti di ricette più elaborate. Una delle **combinazioni più sfiziose**, le vede sottovetro con olio extravergine d'oliva dopo essere state condite con olive di Gaeta, capperi di Salina, aglio, peperoncino e sale. Anche in questo caso sono ottime da gustare sulla pizza, oppure saltate di nuovo e servite come contorno.

---

[1] <https://www.lucianopignataro.it/a/elogia-della-scarola-napoletana/20488/>