Centro Tutela Consumatori Utenti
Finanziato dal MIMIT D.D. 12 maggio 2025

info@verbraucherzentrale.it

Capponada (o capponalda)

Pane
Per utilizzare gli avanzi di pane duro
Antipasti
Fonte: https://www.accademiaitalianadellacucina.it/ricette/ricetta/capponada-o-capponalda

Ingredienti per 4 persone:

- 300 g di galletta da marinaio
- 50 g di mosciame di tonno (filetto essiccato)
- 4 acciughe sotto sale
- 1 manciata di olive verdi
- 1 cucchiaio di capperi
- 1 cucchiaio di aceto
- olio extravergine d'oliva
- sale

Preparazione:

Ammollare la galletta in acqua e aceto, strizzarla, spezzettarla e disporla in una insalatiera. Cospargere di capperi, acciughe spezzettate, il mosciame, le olive snocciolate; condire con olio e sale.

Tempo di preparazione: ca. 15 minuti, più il tempo per l'ammollo