

# CIAMBOTTA LUCANA



## PRESENTAZIONE

La cucina è un'arte dalle infinite combinazioni tanto che anche due o più ricette simili apparentemente nascondono sottili differenze. E' il caso di una tipologia di contorno che mette insieme i sapori più gustosi e colorati del Mediterraneo della nostra Regione. Si tratta di un gustoso e ricco contorno stufato lentamente che si prepara anche con alcune varianti da famiglia a famiglia. Si può servire sia come contorno che come antipasto, accompagnata da fette di pane casereccio tostato. Noi ci siamo innamorati delle [verdure in padella](#) che portano il nome di ciambotta, della consistenza morbida e avvolgente delle verdure e della sua genuinità.

## PREPARAZIONE

### COME PREPARARE LA CIAMBOTTA



Per preparare la ciambotta, per prima cosa lavate e tagliate tutte le verdure: dividete i peperoni a metà **1**, eliminate i semi e filamenti interni e tagliateli a pezzi grossolani **2**. Sbucciate le patate, dividetele a metà per il lungo e tagliatele a tocchetti **3**.



Riducete anche la melanzana a tocchetti **4**, poi fate la stessa cosa con le zucchine, tagliandole prima per il lungo **5**. Infine dividete i pomodorini a metà **6**



e tagliate la cipolla a falde piuttosto sottili **7**. Scaldate un filo d'olio in una casseruola capiente, aggiungete le cipolle **8** e fatele soffriggere per circa 5 minuti, poi unite le melanzane **9**,



le patate **10**, i peperoni **11**, le zucchine **12**



e i pomodorini **13**. Salate **14**, pepate e mescolate bene, poi aggiungete anche il basilico, che avrete precedentemente lavato e asciugato **15**.



A questo punto versate l'acqua **16** e la polpa di pomodoro **17**, coprite con il coperchio **18** e cuocete a fiamma media per 30 minuti. Evitate di mescolare ma scuotete occasionalmente la casseruola.



Trascorso questo tempo, rimuovete il coperchio **19** e proseguite la cottura per altri 30 minuti, sempre a fiamma media e sempre scuotendo di tanto in tanto il tegame. Spegnete il fuoco **20** e servite la vostra ciambotta calda o tiepida **21**