



Insalata contadina di Formentera

Categoria: Contorni **Tempo di preparazione:** 15 minuti **Difficoltà:** molto facile

Ingredienti per 4

- 1 patata cotta
- 1 peperone verde
- 1 peperone rosso
- 1 cipolla
- 8 pomodori succosi
- 4 peperoni rossi arrostiti
- 2 pezzi di pane secco cotto due volte (bescuit)
- pesce essiccato di Formentera
- olio d'oliva extravergine
- pepe nero macinato
- sale

Chef: Juan Exojo

La famosa ensalada payesa (insalata campagnarda) è uno dei piatti più tipici di Formentera, il cui ingrediente principale è il peix sec, un pesce cartilagineo essiccato, pescato in modo tradizionale, tagliato e sfilettato dai pescatori e ricoperto di sale grosso per alcune ore. Successivamente, il pesce viene appeso ai rami di ginepri e lasciato essiccare sotto il caldo sole di Formentera, aiutato dalla dolce brezza marina.

Per 4 persone

Durata: 15 minuti

Procedimento

Iniziate inumidendo il pane secco cotto due volte (oppure potete tostare il pane) con un po' di polpa di pomodoro tritata.

Tritate grossolanamente il peperone verde, il peperone rosso, la patata, il resto dei pomodori, la cipolla, i peperoni arrostiti e aggiungete il pesce secco affettato.

Mescolate tutti gli ingredienti in una ciotola e irrorate con abbondante olio d'oliva extravergine, pepe macinato e sale per esaltare il sapore. Decorate con piccole foglie di insalata.

Suggerimento: Il pane secco dell'isola è chiamato « bescuit » ed è un pane cotto due volte fino a diventare completamente disidratato.

Bisogna sbriciolarlo e inumidirlo leggermente prima di metterlo nell'insalata. Se non avete il bescuit, potete usare del pane raffermo.

Il segreto è che sia ben tostato per renderlo croccante. Per quanto riguarda l'ingrediente protagonista di questa insalata rustica, il pesce essiccato o "neix sec", esso viene

