

Cundiyun



Ingredienti: Pomodori, cetrioli, cipolla, aglio, peperoni, basilico, olive, olio extravergine d'oliva ligure, sale (e non dimentichiamo un bel filone di pane fresco da mangiarci insieme!).

Tagliare pomodori e peperoni, affettare cetrioli, cipolla e aglio, strappare il basilico con le mani, mettere tutto in una capiente terrina, aggiungere le olive, condire con un po' di sale, abbondante olio extravergine d'oliva e mescolare bene. Volendo si può aggiungere un

uovo sodo o qualche acciuga salata o una scatoletta di tonno, in questo modo abbiamo un piatto unico fresco ed equilibrato.

Il *cundiyun* è un tipico piatto estivo che veniva consumato a mezzogiorno, soprattutto in campagna, possibilmente all'ombra della *topia* (pergolato). La cosa più buona del *cundiyun* è il sughetto formato dall'olio, nel quale si mescolano i liquidi e i sapori delle verdure, che ha un gusto indescrivibile. Una volta, per avere un sughetto abbondante dove inzuppare bene il pane e non usare troppo olio, qualcuno aggiungeva anche un po' d'acqua.

Ricetta di: *Elsa Amalberti*

 [versione stampabile](#)