

ANTIPASTI E SNACK

# Aringhe alle verdure

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Friuli-Venezia Giulia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    COSTO: [medio](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



## INGREDIENTI

300 g di filetti di aringhe  
500 g di pomodori pelati  
3 cipolle  
2 peperoni  
4 cucchiari di olio extravergine d'oliva  
sale  
pepe  
prezzemolo.

## PREPARAZIONE

**1** Soffriggere a fuoco lento la cipolla, i pelati, i peperoni e il prezzemolo finemente tritati. In una pentola far bollire l'aringa per 3 minuti quindi aggiungerla alla salsa assieme al prezzemolo.

Lasciar insaporire per qualche minuto e servire con polentina calda.