

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Catalogna alle mandorle

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

Insalata catalogna oppure bietoline o spinaci in foglia
1 cipolla
60 g di mandorle a fette
olio
5 filetti di acciughe
aglio
prezzemolo.

PREPARAZIONE

- 1 Fare appassire le verdure crude tagliate in un tegame capiente con la cipolla affettata fine e poco olio.



2 Lasciar stufare. A parte saltare in una padella le mandorle a fette.



3 Levare le mandorle e mettere da parte. Nella stessa padella rosolare in poco olio i filetti di acciughe spezzettati con un trito di aglio e prezzemolo.



4 Riscaldare un po' ed aggiungere la catalogna o le verdure scelte. Fare insaporire.

Servire cosparse delle mandorle tostate.



NOTE