

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata alternativa

LUOGO: Europa / Italia

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



INGREDIENTI

insalata (tipo milano)
olive nere denocciolate
1 acciuga
pinoli
1 spicchio d'aglio
aceto balsamico
olio e sale.

PREPARAZIONE

1 Ecco gli ingredienti utilizzati per questa ricetta.



2 Lavare l'insalata e strizzarla ben bene.

Tagliarla fine fine e sminuzzare l'aglio.



3 Scaldare una padella antiaderente e cuocervi l'insalata e l'aglio.

Il volume dell'insalata deve diminuire man mano che si va avanti nella cottura.



4 Aggiungere, a questo punto, l'acciuga la quale si scioglierà con il calore.

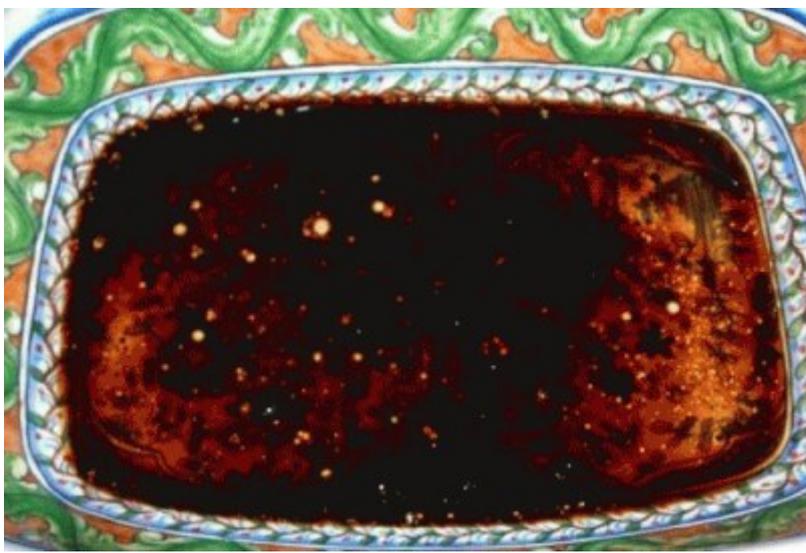


5 Una volta evaporata tutta l'acqua di vegetazione dell'insalata, questa inizierà a rosolare.

Aggiungere le olive e i pinoli.



6 In una terrina preparare un'emulsione con abbondante aceto balsamico, sale e olio.



7 Togliere dal fuoco l'insalata calda e versarla nell'emulsione, condire rapidamente il tutto.



8 Guarnire un po' e raffreddare.



NOTE