

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata di puntarelle

LUOGO: Europa / Italia / Lazio

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



INGREDIENTI

1 cespo di cicoria
2 acciughe sotto sale
1 spicchio d'aglio
aceto
pepe
olio extravergine di oliva
sale.

PREPARAZIONE



2 Staccare le puntarelle all'interno del cespo.



3 Il resto della cicoria si può utilizzare bollita.



- 4 Lavare e tagliare a listarelle. Metterle in acqua ghiacciata per almeno 30 minuti, per fargli perdere l'amaro e per farle arricciare.



- 5 Nel frattempo pulire due acciughe sotto sale e bagnarle con un po' d'aceto per ammorbidirle.



- 6 Preparare la salsina di condimento: tagliuzzare finemente le acciughe, poi schiacciarle con olio, aglio passato nello schiacciaaglio, aceto, sale e pepe. Ridurre tutto in poltiglia.



- 7 Scolare bene le puntarelle dall'acqua e condirle con la salsina.



NOTE

Le puntarelle sono i germogli di cicoria, o meglio, di catalogna spigata.