

ANTIPASTI

Spiedini di alici e pomodori

DOSI

1 persona

PREPARAZIONE

15 min

CALORIE

261 kcal

■ Ingredienti per 1 persona

Acciughe spinate	150 g
Pomodoro pelato a falde	50 g
Insalata rucola mondata	40 g
Insalata lattuga mondata	40 g
Olio d'oliva extra-vergine	2 cucchiaini
Paprica	
Sale	
Pepe bianco in grani	

■ Preparazione

- 1 Preparete due-tre spiedini infilando sugli stecchini i filetti di acciughe, piegati a metà, alternati con le faldine di pomodoro; salate poi cuocete a vapore per 3 minuti.
- 2 Intanto sminuzzate la rucola, la lattuga e saltate tutto con metà dell'olio caldo; spegnete dopo qualche minuto, insaporite il misto di verdure con sale, pepe macinato, quindi trasferitele nel piatto e su questo verde letto accomodate gli spiedini, ben spolverizzati di paprica.
- 3 Irrorateli con il resto dell'olio crudo, quindi portateli subito in tavola; si possono gustare sia caldi sia a temperatura ambiente.