

# Insalata di puntarelle



L'insalata di puntarelle alla romana è uno dei miei contorni preferiti. Insalata fresca e gustosa è una ricetta tipica, come si può intuire anche dal nome, della cucina laziale.

Questa ricetta l'ho imparata da Benedetta, una amica di famiglia di vecchia data, romana, veniva in vacanza al mare in Calabria. Spesso ci deliziava con pranzetti e ricette tipici del territorio laziale.

E' anche grazie a lei e al suo compagno Nicola che ho imparato ad amare questa cucina!

Vi racconto la sua ricetta...

## Ingredienti:

- 1 cespo di germogli di cicoria catalogna
- 5-6 filetti di alici di Cetarafiulletti di alici sott'olio
- 2 spicchi d'aglio
- olio
- sale
- aceto
- pepe nero

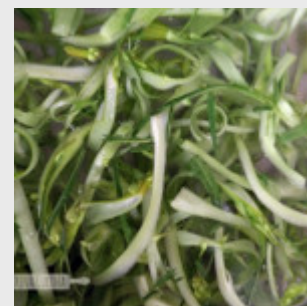
## Procedimento:



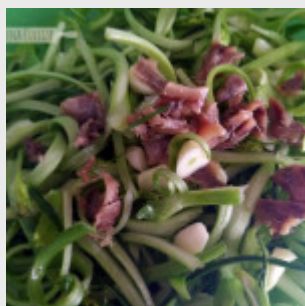
Per preparare l'Insalata di puntarelle, una ricetta tipica della cucina regionale del Lazio, la prima cosa da fare, ovviamente è pulire il cespo di catalogna. Per questa ricetta userò solo i germogli e non le foglie, quindi le tolgo e le metto via, le userò per

qualche altra ricetta.

Lavo bene i germogli esternamente e poi li taglio a strisce abbastanza fini. Tuffo le mie striscioline di puntarelle in acqua e ghiaccio per circa un paio di ore. Questo passaggio servirà a farle arricciare e poi anche a far perdere un po' del sapore amarognolo tipico di questa verdura.



Intanto spezzetto i filetti di alici e taglio gli spicchi di aglio, preparo anche un'emulsione di olio, aceto, sale e pepe.



Scolo le puntarelle e in una ciotola abbastanza capiente le condisco con l'emulsione, l'aglio e i filetti di alici.

Servo con una spolverata ancora di pepe nero.

Buonissima davvero!!!

