CAPESANTE IN INSALATA

Ingredienti per 4 persone:

- 8 capesante
- 200 g di insalata lattuga
- 1 mazzetto di rucola
- 3 pomodori
- olio d'oliva
- aceto di vino
- 1 pizzico di sale
- pepe

Aprite le conchiglie, estraete la parte bianca e quella arancione, eliminate la parte scura.
Fate scaldare in un tegame due cucchiai d'olio e rosolatevi rapidamente le capesante.
Scottate i pomodori, sbucciateli, privateli dei semi e tagliateli a cubetti.
Lavate l'insalata, asciugatela e tagliatela striscioline.
Raccoglietela in un'insalatiera, unite la rucola e i pomodori.
In una ciotola diluite un pizzico di sale con l'aceto, aggiungete alcuni cucchiai d'olio, pepate, mescolate e condite l'insalata.
Aggiungete le capesante, mescolate delicatamente e servite.