

SGOMBRO E CAROTE LESSE

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di sgombro in scatola,
- 400 g di carote,
- 1 manciata di prezzemolo,
- 1 cucchiaino di senape,
- 2 cucchiaini di aceto di vino,
- 4 cucchiaini di olio d'oliva,
- 2 pizzichi di sale fino,
- 1 pizzico di sale grosso.

Raschiate le carote e bollitele in un litro di acqua fredda e il sale grosso.

Fate cuocere per 30 minuti.

Togliete le carote e, appena tiepide, tagliatele a dischetti in una insalatiera.

Conditele con sale, aceto, olio, prezzemolo tritato e senape.

Mescolate bene.

Mettete su un piatto 4 porzioni di sgombro e unite l'insalata di carote.