

MARINATA DI ACCIUGHE

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di acciughe fresche,
- 1 cetriolo,
- 1 mazzetto di rucola,
- 1 confezione di germogli (ravanello o alfalfa),
- 1/2 cespo di insalata riccia,
- aglio,
- 1 limone (succo),
- 1 cucchiaino di senape in grani,
- olio d'oliva extra-vergine,
- sale,
- pepe in grani.

Eviscerate le acciughe staccando loro la testa, quindi apritele lungo la linea ventrale, spinatele e, così aperte a libro, mettetele in un piatto, conditele con il succo di mezzo limone, un pizzico di sale, una macinata di pepe, fettine di aglio fresco, un filo d'olio, poi lasciatele marinare al fresco, coperte da pellicola, per almeno 2 ore.

Servitele insieme con un cetriolo a rondelle, la rucola, mezzo cespo di riccia e i germogli, il tutto condito con una citronnette preparata frullando g di 80 d'olio, sale, pepe macinato, il succo di mezzo limone e un cucchiaino di senape, per ottenere una perfetta emulsione.