

LICURDIA 1

Ingredienti per 4 persone:

- 300 g di patate,
- 150 g di carote,
- 300 g di bietole,
- 200 g di cipolle di Tropea,
- 120 g di olio d'oliva extra-vergine,
- 200 g di fetta di pane casereccio,
- 10 g di pepe rosso piccante a scaglie,
- 20 g di sale.

Mondare e lavare le patate, carote e bietole.

Tagliare a cubetti di un cm le patate, a cubetti di mezzo cm le carote e a tocchetti le bietole.

Cuocere in abbondante acqua salata per 50 minuti.

Affettare le cipolle di Tropea, porle in un tegame con l'olio e farle appassire in 80 g di olio.

Arrostire a fuoco minimo la fetta di pane avendo cura di non bruciacchiarla.

Ridurla a tocchetti di 2 cm e tenere da parte.

Amalgamare le verdure con la cipolla, unire il pepe rosso, i cubetti di pane e servire in fondine individuali con un filo di olio extra-vergine.