

INSALATA LUCANA DI LAMPASCIONI

Ingredienti per 4 persone:

- 40 lampascioni sott'olio
- poco aceto di vino bianco
- olio d'oliva extra-vergine
- poco sale
- peperoncino
- prezzemolo

Scolare bene i lampascioni dall'olio di conserva; tagliarli a spicchi e condirli con poco sale, poco aceto (i lampascioni sott'olio normalmente sono già bolliti in acqua e aceto), peperoncino, olio e prezzemolo tritato.

Volendo si trovano in commercio i lampascioni conservati già così conditi.

Dopo i torroni, la frutta secca e i dolci natalizi sono l'ideale per rimettere in marcia l'intestino.