



INGREDIENTI

Agretti



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

0 MIN



TEMPO DI COTTURA

0 MIN



CALORIE

0K

NOTE

INGREDIENTI

Preparazione

- Gli agretti, o barba di frate, sono una verdura delicata; si trovano a mazzetti e hanno una radice dura che va scartata quando si preparano.
- Si conservano un paio di giorni in frigo, nel cassetto delle verdure.
- Vanno lavati con cura, perché possono avere residui di terra vicino alla radice. Teneteli in abbondante acqua e bicarbonato per una decina di minuti, poi sciacquateli, cambiando l'acqua varie volte.
- Così saranno pronti per essere lessati, in acqua bollente appena salata o a vapore, per 3-4 minuti.

Carla Marchetti