



STUZZICHINI

Crostini all'aringa



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

20 MIN



TEMPO DI COTTURA

0 MIN



CALORIE

370K

NOTE

24 ORE DI MARINATURA

INGREDIENTI

8 fette di Pane integrale

4 filetti di Aringhe affumicate

1 Pomodoro

2.4 dl di Latte

1/2 Cipolla

80 g di Sottaceti misti

Preparazione

- Lavate bene i filetti di aringa affumicata, asciugateli con cura, toglie le eventuali lisce e tagliateli a metà per il lungo. Versate il latte in una ciotola, disponetevi dentro i filetti di aringa e lasciate macerare per 24 ore.
- Trascorso questo tempo, prelevateli dalla ciotola e asciugateli bene.
- Lavate il pomodoro e tagliatelo a fette; pulite la cipolla e tritatela finemente. Prendete il pane nero e fatelo scaldare brevemente nel forno a 200°C, quindi spalmatelo con un velo di burro disponete sopra ogni fetta di pane una fetta di pomodoro, un po' di cipolla tritata e un'aringa arrotolata.
- Al centro dell'aringa disponete un sottaceto a vostro piacimento e servite.