



# Insalata di capesante



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE  
25 MINTEMPO DI COTTURA  
4 MINCALORIE  
270KNOTE  
10 MINUTI DI AMMOLLO

## INGREDIENTI

20 Capesante

4 Pomodori

1 Cipolla rossa

30 g di Olive verdi

30 g di Olive nere

Prezzemolo fresco

Basilico fresco

Peperoncino

2 cucchiai di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

2 cucchiai di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

## Preparazione

- Mettete la cipolla sbucciata in ammollo in acqua fredda per circa 10 minuti, quindi scolatela e affettatela.

- Aprite le valve delle conchiglie e con un coltello affilato staccate e prelevate delicatamente i molluschi, separandoli dai coralli rossi.
- Sistemate le capesante in una padella con un fondo di olio caldo e lasciatele dorare per circa 4 minuti, girandole a metà cottura; salatele, pepatele e mettetele da parte.
- In ciascun piatto mettete un pomodoro affettato e qualche oliva scolate dal liquido di conservazione. Aggiungete un po' di cipolla, regolate di sale e di pepe, condite con un filo d'olio e spolverate con del peperoncino.
- Aggiungete in ciascun piatto 5 capesante, completate con un po' di prezzemolo tritato e qualche foglia di basilico e servite.

Margherita Pini