



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE001084

Registrata in data 11 Apr 2017 alle ore 16:05

da GIANFRANCO PEZZUTO

L'azzurro nell'entroterra

Spiedino di sgombro con cuore di gambero viola di Gallipoli con cicorella selvatica su vellutata di fave e cardoncello della Murgia scottato

Tempo di preparazione: 40 minuti

Ingredienti per 4 persone

n. 2 sgombri
n.4 gamberi viola
100 g cicorella
n.8 fette di capocollo
400 g di fave seche gialle
100 g di funghi cardoncello della Murgia
n.1 cipollotto
20 ml di olio evo
n.4 fiori di capperi

Preparazione

Mettere a bagno le fave per almeno 24 ore, dopo di che metterle sul fuoco con una patata e tre terzi di acqua e cuocere per 60 minuti quindi frullare il tutto. Sfilettare lo sgombro, adagiare le cicorelle sbollentate, il gambero con il capocollo avvolto e chiudere a spiedino. Spadellare i funghi.