

## Puntarelle romane (Contorni)



### Preparazione

Mondate la cicoria togliendo tutte le coste esterne (quelle più lunghe), ma non buttatele! Sarebbe un grosso spreco: sono buonissime da fare saltate in padella con un po' d'aglio e peperoncino.

Ma questa è un'altra storia, torniamo a noi: adesso dovrete avere in mano il cuore della pianta che è composto dalle puntarelle. Staccatele una ad una dalla base e sciacquatele sotto l'acqua corrente.

Bisogna ora tagliarle a strisciole verticali, eliminando la parte più dura alla base. Riempite il lavello di acqua bella fredda e lasciatele a bagno per dieci minuti, in modo che l'acqua fredda le faccia rassodare per bene. In realtà, le puntarelle tra gennaio e febbraio si trovano più lunghe e, stando alla tradizione, andrebbe tolta la pellicina in modo che l'acqua fredda le arricci. Ma io preferisco non toglierla perchè ne apprezzo la consistenza e il gusto. Voi provatele come preferite!

Adesso preparate la citronette non salata, quindi mescolando olio e succo di limone (io di solito mi servo di questi "biberon" che vedete in foto, sono davvero pratici sia per emulsionare sia per condire). Tritate grossolanamente l'aglio e l'acciuga. Togliete dall'acqua le puntarelle e centrifugatele per asciugarle. Conдите le puntarelle con il trito di acciuga e aglio, la citronette e sale a vostro piacimento.

### Consigli

Non siete degli estimatori del sapore amaro delle puntarelle? Allora mettetele a mollo più a lungo nell'acqua.

### Curiosità

Le puntarelle rappresentano in realtà la porzione più morbida della catalogna.

### Informazioni

**Preparazione** 15 minuti

**Dosi per** 3 persone

**Difficoltà** Facile

## la terra di Puglia



**ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP**

Autentici prodotti di Puglia solo su  
[shop.laterradipuglia.it](http://shop.laterradipuglia.it)

**Sconto del 10%**

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

### Ingredienti

**Cicoria** (1 cespo di cicoria cimata (puntarelle))

**Aglio** 1 spicchio

**Limone**

**Acciughe** (sott'olio)

**Olio extra vergine di oliva**

**Sale**