

## Lampascioni della nonna (Antipasto)



### Preparazione

Pulite bene i lampascioni e sciacquateli sotto l'acqua fresca. Metteteli poi in una teglia di terracotta con l'acqua, l'aceto, il sedano, la carota, la cipolla e il pomodoro a pezzi. Aggiungete il sale, il prezzemolo, il peperoncino e l'olio. Accendete il fuoco. Quando bolle abbassate la fiamma al minimo e lasciate sobbollire senza mescolare per 3 ore circa.

### Consigli

La ricetta dei lampascioni della nonna, una ricetta tradizionale che richiede tempo e pazienza ma che ripaga per tutta la sua bontà.

### Informazioni

**Preparazione** 200 minuti

**Cottura** 180 minuti

**Dosi per** 4 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

**Lampascioni** 700 grammi

**Acqua** 500 millilitri

**Aceto di vino bianco** 150 millilitri

**Alloro** (1 foglia di alloro)

**Carote** (1 carota)

**Cipolle** (1 cipolla)

**Olio extra vergine di oliva** (2 cucchiari di olio extravergine di oliva)

**Sedano** (1 costa di sedano)

**Sale** (1 cucchiaino di sale fino)

**Pomodori** (1 pomodoro)

**Prezzemolo** (1 ciuffo di prezzemolo)

**Peperoncino** (1 peperoncino)