



SALADE D'ASPERGES BOUILLIES, RADIS ET PETITS CALAMARS BALSAMIQUES AU PLATANO CROQUANT

Categoria: Accompagnement **Tempo di preparazione:** 20 minutes **Difficoltà:** facile


Ingredienti per 4

- 1 banane verte
- 500 g d'asperges
- 100 g de radis
- 200 g de calamars nettoyés
- 1 gousse d'ail
- Piment au goût
- 1 filet d'anchois
- Vinaigre balsamique au goût
- Huile d'olive extra vierge au goût
- Poivrer au besoin

Une salade simple mais insolite et exotique à servir en plat unique lors des chaudes journées d'été, pour ceux qui veulent oser tout en restant léger.

Difficulté : **facile**

Coût : **moyen**

Temps de préparation : **20 minutes**

Portions : **4 personnes**

Préparation

Prenez une banane verte, coupez-la avec un épluche-carotte et faites des rubans de 2 millimètres chacun. Faites-les frire à 250° dans de l'huile d'olive extra vierge.

Faites bouillir les asperges dans de l'eau et du sel.

Grillez brièvement le radis.

Faites revenir les calamars dans une poêle avec l'ail et le piment et ajoutez le filet d'anchois pour donner une touche supplémentaire au plat. Une fois cuits, servez en utilisant les asperges comme fond plat. Posez dessus les calamars et le radis grillé et assaisonnez avec quelques gouttes de vinaigre balsamique et d'huile d'olive extra vierge. Bon appétit !

