



# INSALATA DI ASPARAGI BOLLITI, RADICCHIO E CALAMARETTI AL BALSAMICO CON PLATANO CROCCANTE

**Categoria:** Contorni **Tempo di preparazione:** 20 minuti **Difficoltà:** facile 🕒

## Ingredienti per 4

- 1 banana verde o platano
- 500 g di asparagi
- 100 g di radicchio
- 200 g di calamaretti puliti
- 1 spicchio d'aglio
- Peperoncino q.b.
- 1 filetto di alice
- Aceto balsamico q.b.
- Olio extra vergine di oliva q.b.
- Pepe q.b.

*Un'insalata semplice ma insolita ed esotica da servire come piatto unico nelle calde giornate estive, per chi vuole osare, rimanendo leggero.*

Difficoltà: **bassa**

Costo: **medio**

Tempo di preparazione: **20 minuti**

Porzioni: **4**

## Preparazione

Prendete una banana verde o un platano, tagliatela con un pela carote e fate dei nastri da 2 millimetri ciascuno. Friggeteli a 250° in olio evo.

Bollite gli asparagi in acqua e sale.

Grigliate brevemente il radicchio. Passate i calamaretti in padella con l'aglio e il peperoncino e aggiungete il filetto di alice per dare un tocco in più al piatto. Una volta cotti, impiattate utilizzando, come fondo piatto, gli asparagi. Poggiate sopra i calamaretti e il radicchio grigliato e condite con qualche goccia di aceto balsamico e di olio evo. Enjoy!

