



INSALATA DI ASPARAGI CRUDI CON SGOMBRO SCOTTATO, POMODORINI GIALLI ED ERBE IN CITRONETTE

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

Ingredienti per 4 porzioni

- 350 g di asparagi puliti (500 g in totale)
- 400 g di sgombero pulito
- 200 g di pomodorini gialli e qualche pomodorino nero
- 1 mazzetto di erbe (basilico, menta, prezzemolo) finemente tritate
- Qualche foglia di citronella
- Olio extra vergine di oliva q.b.
- Sale q.b.
- Aceto di vino bianco q.b.
- Pepe q.b.

La croccantezza degli asparagi crudi ben si accompagna al gusto dello sgombero scottato creando un connubio vincente per il palato.

Difficoltà: **bassa**

Costo: **medio**

Tempo di preparazione: **20 minuti**

Porzioni: **4**

Preparazione

Tagliate gli asparagi a julienne e conditeli con olio, sale e pepe.

Spennellate lo sgombro con aceto ed olio, cospargetelo con le erbe tritate e fatelo cuocere per 5 minuti in forno ad una temperatura di 180°. Nel frattempo, lavate e tagliate a fette i pomodorini.

Sfornate ed adagiate sugli asparagi lo sgombro ed i pomodorini. Componete il piatto, decorando con qualche foglia di citronella. Enjoy!

