

INSALATA DI ARANCE ABRUZZESE

Ingredienti per 4 persone:

- 3 arance,
- filetti d'acciughe,
- olio d'oliva extra-vergine,
- sale.

Lavare bene le arance e, senza sbucciarle, tagliarle a fette in senso orizzontale.

Disporre le fette in un piatto di portata, salarle un poco e adagiare sopra ogni fetta 1-2 filetti d'acciuga.

Irrorare con olio.

Normalmente si serve come antipasto, ma in regime di dieta, aggiungendo mais o riso può essere un piatto unico.