

# INSALATA DI LAMPASCIONI

Ingredienti per 4 persone:

- lampascioni,
- sale,
- olio d'oliva extra-vergine,
- 1 pizzico di pepe.

Pulire i lampascioni dai residui di terra, sbucciarli, lavarli e praticare un taglio a croce alla base del bulbo.

Cuocerli in acqua leggermente salata e acidulata.

Una volta cotti allinearli in un piatto di servizio con la punta rivolta verso l'alto.

Premere leggermente le punte perché si allarghino poi condirli con dell'ottimo olio extra-vergine d'oliva pugliese.

Lascarli riposare per circa 10 minuti, quindi aggiungere un pizzico di pepe.

Vanno serviti tiepidi, come insegnano gli intenditori.

Come contorno accompagnano molto bene le carni lesse e i fagioli al fiasco.