

---

## LAMPASCIONI SOTT'OLIO ALLA CALABRESE

Ingredienti per 4 persone:

- 1000 g di lampascioni
- aceto di vino
- olio d'oliva extra-vergine
- sale
- pepe bianco in grani
- 2 peperoncini piccanti
- 2 foglie alloro
- menta piperita essiccata
- alcuni spicchi aglio

Pulire i lampascioni dal terriccio, sbucciarli, lavarli e praticare un taglio a croce alla base dopo aver asportato la radice. Lessarli per 45 minuti in acqua salata e acidulata.

Scolarli, asciugarli e lasciar stiepidire.

Invasare nel seguente modo: in 2 vasetti disporre innanzitutto le foglie di alloro e i peperoncini piccanti, quindi disporre ordinatamente i lampascioni con menta, pepe bianco, spicchi d'aglio.

Coprire bene con l'olio senza che si creino bolle d'aria.