

BARBA DI FRATE SAPORITA

Ingredienti per 4 persone:

- 2 mazzetti di barba di frate
- 4 acciughe sotto sale
- 1 spicchio di aglio
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- sale
- pepe

Lessate la barba di frate, sgocciolatela e asciugatela.

In un tegame scaldate 4 cucchiaini d'olio e uno spicchio d'aglio.

Togliete quest'ultimo appena è dorato.

Aggiungete le acciughe diliscate, dissalate e tagliate a pezzetti e infine la verdura.

Regolate di sale e pepe, lasciate insaporire un quarto d'ora circa.