
TRIGLIE MARINATE ALL'ACETO DI MELE

Ingredienti per 4 persone:

- 8 triglie piccole (300 g),
- 70 g di lenticchie secche,
- 1 spicchio di aglio,
- 1 pomodoro,
- rucola,
- insalatina,
- alcune foglie di basilico,
- 1/2 bicchiere di aceto di mele,
- 1 filo di olio d'oliva extra-vergine,
- 1 pizzico di sale.

La sera prima mettete in ammollo le lenticchie e circa un'ora prima di servire l'antipasto, fatele lessare.

Sfilettate intanto le triglie e mettetele a marinare per un'ora con uno spicchio d'aglio tagliato a fettine e mezzo bicchiere di aceto di mele.

Sgocciolatele quindi dalla marinata e servitele con un misto di insalatina, foglie di basilico, rucola, le lenticchie sgocciolate e il pomodoro ridotto in dadolata, il tutto condito con un filo d'olio e un pizzico di sale.