

## ALICI ALLA COLATURA CON RICOTTA E CAPONATINA DI VERDURE

### Ingredienti:

- 6		alici sfilettate
- 30	g	ricotta vaccina fresca
-	q.b.	colatura di alici, sale, olio extra
- 125	g	melanzane
- 125	g	zucchine
- 100	g	sedano bianco
- 25	g	concassé di pomodoro
- 30	g	aceto bianco
- 10	g	zucchero
- 15	g	cipolle rosse
- 5	g	pinoli
- 10	g	capperi
- 25	g	olive verde
- 300	g	prezzemolo sbollentato tre volte e scollato a chinoise
- 200	g	olio extra vergine
- 25	g	acciughe sotto sale
- 1	spicchio	aglio sbollentato tre volte
-	q.b.	sale



- insalata frisée, aneto, dragoncello, cerfoglio, pomodoro candito, crostini di pane cafone

### Preparazione:

- tagliare sedano e melanzane a cubetti di 5 mm
- friggere melanzane senza farina in olio d'oliva in una padella
- tostare i pinoli
- tagliare le cipolle a cubetti di 5 mm
- saltare le cipolle con poco olio e aggiungere lo sciroppo
- finire la cottura delle cipolle
- mischiare e condire il tutto
- alla fine aggiungere basilico
- congelare prezzemolo, olio, acciughe, aglio e sale in un contenitore di pacojet
- aggiungere olio e frullare la salsa
- condire le erbe, pomodoro candito e insalata con dressing al limone e sale
- stendere le alici a forma di quadrato su carta per forno
- condire le alici con sale, olio extra e colatura e metterli sottovuoto
- montare la ricotta vaccina con la frusta