



Aringhe in insalata

[Del 24/08/2002 | Sezione: [Contorni](#) | Categoria: [Insalate &...](#)]

Ingredienti: per 4 persone: 4 filetti di aringhe affumicate, 5 cucchiaini di olio d'oliva, 3 cucchiaini di succo di limone, 1 cucchiaino di senape, 300 g di insalata rucola, 1 pizzico di sale, 1 pizzico di pepe macinato fresco

Preparate una vinaigrette emulsionando un pizzico di sale, uno di pepe macinato fresco, 3 cucchiaini di succo di limone, 5 d'olio, un cucchiaino di senape. Versatela sui filetti di aringa tagliati a pezzettini e lasciate marinare un paio d'ore. Quindi aggiungete la rucola. Mescolate e servite.

[[Versione PDF](#) | [Versione per la stampa](#) | [Segnala ad un amico](#)]