



Lampascioni sott'olio - [Visualizza sul sito](#)
di cockerina

conserva - verdure

Ingredienti:

Lampascioni
Acqua
Aceto bianco
Sale fino
Pepe nero in grani
Menta fresca
Alloro
Aglio

Procedimento:

Pulire i lampascioni liberandoli dei primi sfogli, lavarli per bene e inciderli a croce sulla base.
Lessarli in acqua e aceto bianco in parti uguali e un pizzico di sale fino, per 45 min, controllando che rimangano al dente.
Scolarli e farli raffreddare.
Disponerli in un vaso di vetro con grani di pepe nero, foglie di menta fresca, foglie di alloro e uno spicchio di aglio tritato.
Ricoprire completamente di olio e.v.o. e tappare.
Attendere almeno 1 settimana per far prendere il sapore.

In alternativa si possono condire con aglio e prezzemolo tritati e un pezzettino di peperoncino.