

Piattoni aglio e olio

I **piattoni aglio e olio** sono la ricetta più semplice per la preparazione dei piattoni, che dopo essere stati lessati o cotti a vapore vengono semplicemente conditi con olio extravergine di oliva, sale e spicchi d'aglio.

I **piattoni aglio e olio** così preparati si conservano ottimamente per un giorno in frigorifero. Coprirli accuratamente e gustarli a temperatura ambiente.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **60Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 400 g di piattoni
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale fino
- 2 spicchi di aglio

PREPARAZIONE

- Pulire i piattoni spuntando le estremità e togliendo i filamenti. Lavarli accuratamente sotto acqua corrente.
- Cuocerli per 20 minuti a vapore, oppure lessarli per 15 minuti in acqua salata.
- Ritirarli e condirli in un piatto da portata con olio di oliva, sale e gli spicchi d'aglio spellati ed affettati.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di uova e di pesce.

STAGIONE

Giugno, luglio

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

I piattoni così preparati sono ottimi anche freddi. Si conservano molto bene in frigorifero per un paio di giorni. Lasciarli almeno mezz'ora a temperatura ambiente prima di gustarli.

