

Patate al profumo di mare
Contorno - 135 Cal.



(l'immagine è puramente rappresentativa)

Ingredienti

- patate novelle, 600 g
- porri, 2 (circa 260 g)
- scalogno, 1 (circa 40 g)
- filetti di acciuga sotto sale, 6 (50 g circa)
- prezzemolo, 2 rametti
- aceto, 2 cucchiaini (20 ml)
- burro, 2 cucchiaini (20 g)
- olio di oliva 20 ml

*Calorie: 135 a porzione - le dosi sono per 6 persone

Preparazione

Sbucciate le patate, lavatele e asciugatele poi dividetele in 4 in senso della lunghezza. Lavate lo scalogno e tritatelo finemente. Eliminate la parte verde del porro e tritatelo finemente. Sciacquate i filetti di acciuga per eliminare il sale poi metteteli a bagno in una ciotolina di acqua fredda miscelata con l'aceto. Scolate le acciughe, tamponatele per asciugarle e tagliatele a pezzetti. Lavate il prezzemolo, asciugatelo e tagliatelo finemente.

Scaldate in una padella antiaderente il burro con l'olio. Rosolatevi lo scalogno e i porri senza farli scurire. Aggiungete le patate e lasciatele insaporire per alcuni minuti. Abbassate la fiamma e fate cuocere per circa 15 minuti coprendo con un coperchio. Mescolate ogni tanto con un cucchiaino di legno. Unite le acciughe e proseguite la cottura per altri 10 minuti circa. Non aggiungete sale, oppure giusto un pizzico, perché le acciughe sono già abbastanza saporite.

Spegnete il fuoco e spolverizzate con il prezzemolo tritato. Servite il piatto caldo.

Buon appetito!