



Alici crude e tonno in insalata con carote - [Visualizza sul sito](#)
di olghy

secondo piatto - pesce - insalata

Lavare e pulire dalla testa e lisca, delle alici freschissime, adatte da consumare crude. Asciugate, metterle a macerare con succo di limone, insieme a 2-3 spicchi di aglio; riporle in frigorifero. Intanto, mettere a cuocere in padella, 4-5 carote, tagliate a bastoncini, e farle andare con brodo vegetale, con l'attenzione di non farle asciugare.

Prendere del tonno in scatola, al naturale cotto a vapore a tranci, tagliare a pezzi non piccoli. Tagliare a pezzi anche le alici, sgocciolate dal limone. Comporre un'insalata con le alici e il tonno, condire con olio extravergine e limone. Comporre il piatto con le carote e l'insalata di pesce.

eCucinando.it