

Insalata Mediterranea & anchois



Ingrédients

Ingrédients pour 10 portions :

2kg Ardo Insalata Mediterranea

500g Ardo Asperges vertes entières

20g Ardo ail en dés

10g Ardo Mélange d'herbes
provençales

100g laitue

300g anchois marinés

0.5dl huile d'olive

Préparation

1. Décongeler l'Insalata Mediterranea au réfrigérateur pendant la nuit.
2. Mélanger l'huile d'olive avec l'ail et le mélange de Provence, utiliser cela pour assaisonner les asperges vertes et les griller brièvement.
3. Assaisonner avec du poivre et du sel.
4. Remplir les assiettes avec la salade, compléter avec les asperges, un peu de salade et les anchois marinés.

Allergènes

Fish

