

Lattuga al forno con alici e olive

La lattuga è la protagonista di questa ricetta gustosa, veloce e di stagione. Perfetta sia per pranzo che per cena.



Se sei un amante della **lattuga** e stai cercando nuove ricette, abbiamo quello che fa per te. Hai mai pensato di cucinarla al **forno**? È un modo **alternativo** di gustare questa **verdura di stagione**.

La **lattuga al forno con alici e olive** è un piatto dal **gusto equilibrato**, dove la **delicatezza** della **lattuga** si abbina perfettamente al **sapore più forte** delle **alici**.

È una **ricetta facile e veloce** da preparare, che contiene sia **carboidrati da verdura** che **proteine**. Non ti resta che accompagnare il tutto con un po' di **pane integrale** o qualche altro **cereale** per completare il tuo **piatto unico**.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 20 min.

**Ingredienti
per 1 persona**

6 foglie grandi di lattuga

150 g di alici spinate

1 cucchiaio di olive taggiasche denocciate

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium

Un pizzico di finocchietto essiccato o semi di finocchio

Un pizzico di gomasio alle alghe

Una macinata di pepe nero

Procedimento

1. Cuoci a vapore per un paio di minuti le foglie di lattuga precedentemente lavate e tieni da parte.
2. Trita le alici spinate con le olive, condiscile con un cucchiaio d'olio, il pepe e il finocchietto essiccato (o i semi di finocchio tritati). Mescola bene.
3. Strizza bene e trita al coltello 4 delle foglie di lattuga precedentemente cotte e uniscile al trito di alici. Mescola bene.
4. Imbottisci le due foglie di lattuga con la farcia e richiudile bene. Cuoci in forno preriscaldato a 140 °C per 15 minuti.