

Sauté di lupini



Descrizione

I lupini spesso considerati i "cugini poveri" delle vongole hanno in realtà un sapore più saporito. A questa ricetta "in bianco" puoi anche aggiungere i pomodorini.

Informazioni

PREPARAZIONE: 10 min

DIFFICOLTÀ: 1

COTTURA: 7 min

DOSI PER: 4 persone

Ingredienti

1 kg di **lupini**
1 bicchiere di **vino bianco**
1 spicchio d'**aglio**

Prezzemolo tritato q.b.
Olio, pepe e peperoncino q.b.

Preparazione

- 1) Pulisci i lupini sciacquandoli sotto l'acqua corrente.
- 2) Per eliminare la sabbia lasciali a bagno in acqua e sale grosso per almeno un'ora.
- 3) Una volta che saranno spurgati elimina l'acqua.
- 4) In una padella metti a riscaldare (a fuoco basso) abbondante olio, aglio e peperoncino.
- 5) Quando l'aglio si sarà dorato aggiungi i lupini, una spolverata di pepe nero e il prezzemolo (alza la fiamma).
- 6) Attendi che tutti i lupini si aprino (circa 5 minuti).
- 7) Porta in tavola i lupini caldi e qualche fetta di pane casareggio tostato.

