



Trancio croccante di capone su insalatina tiepida di cipolle rosse, finocchietto selvatico, pistacchi e pomodorini

dello chef **Vincenzo Caradonna**
Camping La Pineta, San Vito Lo Capo - Trapani

Ingredienti per 4 persone

400 g. di capone (lampuga), 2 cipolle rosse, 200 g. di finocchietto selvatico, 30 g. pistacchi di Bronte, 250 g. di pomodorino, olio d'oliva q.b., sale e pepe q.b.

Preparazione

Sfilettare il capone e tagliarlo in due parti uguali, infarinarlo con farina di grano tenero e scottarlo in padella con un filo d'olio; a parte preparare l'insalata tiepida, tagliando la cipolla a julienne; aggiungere il finocchietto selvatico, i pistacchi e infine il pomodorino. Fare cuocere per circa 5 minuti.