



ASSOCIAZIONE MICOLOGICA BRESADOLA



GRUPPO MICOLOGICO CARLO VITTADINI - SEGRATE

## Barba di capra sott'olio

### Ingredienti:

- Getti di aruncus dioicus.
- 1 foglia di alloro.
- 5 grani di pepe.
- 1 chiodo di garofano.
- 1 spicchio di aglio.
- 5 palline di ginepro.
- 50 cc. di aceto.
- Qualche rametto di finocchiella.
- Olio evo.

### Preparazione:

Lavare bene i getti di barba di capra. Quindi preparare un soffritto con: una foglia di alloro, 5 grani di pepe, 1 chiodo di garofano, uno spicchio d'aglio, 5 palline di ginepro, 50 cc. di aceto e 50 cc. di acqua. Portare il soffritto a bollitura, quindi immergervi l'aruncus. Prestando attenzione alle bolle d'aria, riempire il vasetto e rimboccare l'olio. Volendo si può aggiungere un rametto di finocchiella. Chiudere il vasetto quando l'olio ricopre bene il tutto. Conservare al buio e servire come sott'aceti.

Nonno Lucio