



### Barchette di pomodoro e sgombro

Tempo: 15 min

Difficolta': 2

Prodotto: Filetti di Sgombro all'Olio d'Oliva

#### Ingredienti per quattro persone

- 4 confezioni di Filetti di Sgombro Rio Mare all'Olio di Oliva da 125g- 6 pomodori San Marzano- 1 ciuffo di prezzemolo- Scorza di limone- 5 cucchiaini di maionese senza uova- 2 cucchiaini di sesamo

Per la maionese senza uova:- 100ml di latte di soia non zuccherato- 3 cucchiaini di olio di mais o di girasole o extra vergine di oliva delicato- 3 cucchiaini di aceto di mele o di vino bianco o di succo di limone- Curcuma- Sale

#### Procedimento

Tagliate a meta' i pomodori nel senso della lunghezza, svuotateli leggermente della polpa, lavateli e lasciateli riposare capovolti in modo che perdano l'acqua di vegetazione. Sminuzzate la polpa di pomodoro e unitela in una ciotola al prezzemolo tritato grossolanamente; aggiungete quindi lo sgombro sgocciolato e la scorza del limone e amalgamate il tutto.

Per la maionese senza uova: Versate in una ciotola una parte di latte di soia e due di olio di mais o di girasole (scelto per rendere il sapore piu' delicato, ma se preferite va bene anche l'olio extra vergine di oliva). Aggiungete quindi un pizzico di sale, la curcuma (che, in sostituzione del tuorlo, colora la salsa di giallo e inganna l'occhio) e infine tre cucchiaini di aceto di mele (sostituibile con aceto di vino bianco o succo di limone). Amalgamate quindi il composto con un frullatore a immersione. Farcite le barchette di pomodoro con il composto e disponetele su una base di maionese senza uova; in superficie spolverate con semi di sesamo tostiti.



## Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

### Il consiglio dello Chef

Una curiosità sui nostri amati pomodori: uno dei loro numerosi benefici è proteggere la pelle dalle radiazioni solari e garantire un'abbronzatura ambrata. Questa capacità deriva dalla forte presenza di licopene nella parte esterna (la buccia) dell'ortaggio. La molecola – appartenente alla famiglia dei carotenoidi (pigmenti vegetali di natura lipidica) – dà il caratteristico colore rosso al pomodoro e funge da vero e proprio "filtro solare" naturale, catturando la luce non assorbita dalla clorofilla ed eliminando quella presente in eccesso.