



Bulgur con sgombro, datterini infornati e pistacchi

Tempo: 15 min

Difficolta': 1

Prodotto: Filetti di Sgombro all'Olio d'Oliva

Ingredienti per quattro persone

- 350 g di bulgur
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 500 g di pomodorini datterini
- 2 confezioni di Filetti di Sgombro Rio Mare all'Olio d'Oliva da 125 g
- una manciata di pistacchi
- una manciata di pomodori secchi
- 1 spicchio d'aglio
- un mazzetto di timo
- un mazzetto di origano fresco
- un cucchiaino di zucchero di canna
- 1 peperoncino frescopoco piccante
- olio extra vergine d'oliva
- sale marino
- pepe nero
- basilico fresco

Procedimento

Spaccare a meta' i datterini, condirli con olio, sale, zucchero, timo, lo spicchio d'aglio tritato e il pepe nero. Disporli in una teglia larga e infornarli a 150 gradi per 30 minuti.

Tostare i pistacchi in padella per qualche minuto. Intanto mettere il bulgur in una ciotola capiente, condirlo con due cucchiai d'olio, versarvi sopra 350 ml di acqua bollente salata e mescolare. Far assorbire il liquido, aggiungere il concentrato di pomodoro e coprire con un coperchio, lasciando ammorbidire (valutare dopo 5 minuti se c'e' bisogno di aggiungere altra acqua). Una volta raggiunta la consistenza ideale, aggiungere al bulgur l'olio, il sale, il pepe e l'origano e il basilico tritato.

Mise en place:

Impiattare a strati, aiutandosi con un coppapasta. Sulla base compattare il bulgur, aggiungere poi i pomodori secchi sminuzzati e i pomodorini infornati, cospargere con basilico e pistacchi tritati e finire con i filetti di sgombro. Servire con un giro d'olio e qualche fogliolina di erbe miste.



Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

Il bulgur, o grano spezzato, e' un ingrediente tipico della cucina mediorientale. Quello che troviamo qui in Italia ha solitamente gia' subito un primo processo di cottura al vapore, per questo ha tempi di preparazione abbastanza veloci. L'importante e' non lasciarlo spappolare, facendo mantenere una consistenza croccante ai chicchi.