



Couscous integrale con Salmone piselli e cipolle

Tempo: 30 min

Difficolta': 2

Prodotto: Filetto di Salmone all'Olio d'Oliva

Ingredienti per 4 persone

- 4 confezioni di Filetto di Salmone- Rio Mare all'Olio di Oliva da 150g- 250g di couscous integrale- 250g di piselli surgelati- 1 peperone rosso- 1 cipolla rossa- 5 pomodori secchi- 1 ciuffo di prezzemolo- 1 limone- Olio extra vergine di oliva- Sale

Procedimento

- Come prima cosa preparate il couscous. A ogni tazza di couscous aggiungetene un'adi acqua calda leggermente salata in una grossa ciotola fuori dal fuoco. Una volta cotto, sgranatelo con una forchetta e fatelo raffreddare. Nel frattempo riducete il peperone a cubetti molto piccoli, fate una julienne di cipolla rossa e tritate i pomodori secchi e il prezzemolo (consiglio di utilizzare anche i gambi, che sono molto saporiti e ricchi di oli essenziali). Non dimenticate che potete utilizzare anche il prezzemolo surgelato, in vendita in tutti i supermercati: con questo tipo di alimenti, il surgelato è un'ottima soluzione per avere sempre in casa un prodotto fresco, migliore di quello essiccato nel vasetto.- Lessate i piselli surgelati per pochi minuti e fateli raffreddare. Riunite questi ingredienti in una ciotola e condite con olio extra vergine di oliva, il succo e la scorza grattugiata del limone. Sgocciolate il salmone e aggiungetelo alle verdure. Mescolate bene per insaporire e servite.



Le Ricette di Rio Mare

PER TUTTE LE OCCASIONI