



Couscous integrale con Salmone Rio Mare

Tempo: 75 min

Difficolta': 2

Prodotto: Filetto di Salmone all'Olio d'Oliva

Ingredienti per quattro persone

- 2 confezioni di salmone Rio Mare all'Olio di Oliva
- 250g di couscous integrale
- 1 peperone rosso
- 250g di piselli surgelati
- 1 cipolla rossa
- 5 pomodori secchi
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 limone
- Olio extravergine di Oliva

Procedimento

1. Fai bollire dell'acqua leggermente salata. In una grossa ciotola, per ogni tazza di couscous aggiungine una di acqua calda. Lascialo raffreddare per circa 10 minuti e sgranalo con una forchetta.
2. Sbollenta in acqua calda i piselli surgelati per 4-5 minuti e falli raffreddare.
3. Taglia il peperone a cubetti molto piccoli, fai una julienne di cipolla rossa e trita i pomodori secchi e il prezzemolo, sia gambi che foglie.
4. Riunisci tutte le verdure in una ciotola, aggiungi del prezzemolo e condisci con olio extravergine di oliva e con il succo e la scorza grattugiata del limone.
5. Sgocciola il salmone e aggiungilo alle verdure, dividendolo in piccoli pezzi.
6. Aggiungi il couscous e mescola.



Le Ricette di Rio Mare

PER TUTTE LE OCCASIONI