



Couscous con sgombro profumato alla menta fresca

Tempo: 30 min

Difficolta': 1

Prodotto: Filetti di Sgombro Sott'Olio

Ingredienti per 4 persone

- 20 pomodori datterini freschi e maturi- 10 pomodori secchi sott'olio- 2 scatole di Filetti di Sgombro Rio Mare all'Olio d'Oliva da 120 g- 40 g di pinoli- 300 g di couscous integrale di grano o farro- 6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva- 1 porro- 1 cucchiaino di curry- Un ciuffo di menta fresca- Un pizzico di sale

Procedimento

Portate a ebollizione 350 ml di acqua leggermente salata, levate dal fuoco appena giunge a ebollizione e versatela in una ciotola con il couscous e il curry. Lasciate riposare finché non ha raggiunto il giusto livello di gonfiore. Sgranatelo con una forchetta aggiungendo un paio di cucchiaini di olio extra vergine d'oliva e lasciatelo raffreddare. In una padella antiaderente, tostate i pinoli. Tagliate in quattro i pomodorini datterini, a listarelle quelli secchi e a rondelle il porro. Radunate le verdure tagliate in una ciotola, quindi aggiungete qualche cucchiaino di olio extra vergine d'oliva, un pizzico di sale unite il tutto al couscous. Disponete in superficie i filetti di sgombro sgocciolati e servite infrescando il piatto con una bella spolverata di menta fresca.



Le Ricette di Rio Mare

PER TUTTE LE OCCASIONI