



Crema di ceci e cannellini con sgombro e olive

Tempo: 10 min

Difficolta': 1

Prodotto: Filetti di Sgombro Sott'Olio

Ingredienti per 4 persone

- 200 g di ceci lessati- 200 g di fagioli cannellini lessati- 150 g di caprino (preferibilmente light)- 2 confezioni di Filetti di Sgombro Rio Mare all'Olio di Oliva da 125 g- 4 cucchiaini di thain (crema di sesamo)- 1 limone- 20 olive taggiasche- Un ciuffo di erba cipollina- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva- Pepe nero appena macinato

Procedimento

In caso usiate legumi in scatola, sciacquateli bene prima dell'utilizzo. Grattugiate la scorza di limone. Frullate i ceci e i cannellini lessati, il caprino, la thain, il succo del limone, una macinata di pepe nero e un paio di cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, finché non otterrete la cremosità desiderata. In caso fosse troppo densa, aggiungete qualche cucchiaino di acqua. Sminuzzate le olive taggiasche e l'erba cipollina con un coltello o una mezzaluna. Procedete, quindi, riempiendo delle terrine di crema, guarnite con il composto di olive, completate con i filetti di sgombro e la scorza di limone, quindi servite.



Le Ricette di Rio Mare

PER TUTTE LE OCCASIONI