



Fusilli di Kamut con Sgombro, Pinoli e Broccoli

Tempo: 30 min

Difficolta': 2

Prodotto: Filetti di Sgombro all'Olio d'Oliva

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 280 g di fusilli di Kamut- 2 confezioni di Filetti di Sgombro Rio Mare all'Olio di Oliva da 125 g- 160 g di pinoli- 300 g di cimette di broccolo- 4 pomodori secchi sott'olio- 90 g di uvetta sultanina- 1 cipollotto- 5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Un pizzico di sale

PROCEDIMENTO

Cuocere i fusilli in una casseruola con acqua bollente leggermente salata; quattro minuti prima del termine di cottura, aggiungere nella stessa pentola le cime di broccolo. Saltare in una padella grande il cipollotto tritato, i pomodori secchi tagliati a listarelle e l'uvetta rinvenuta in acqua insieme a due cucchiaini d'olio, avendo cura di non fargli prendere colore. Quindi unire la pasta e i broccoli scolati e risciacquati abbondantemente sotto acqua fredda per ridurre il rilascio degli amidi. Far tostare i pinoli in un padellino a parte. Completare con i Filetti di Sgombro sgocciolati e spezzettati grossolanamente, i pinoli tostati e due cucchiaini di olio, mescolare un minuto sul fuoco e servire.



Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

Consiglio ai papa' - Un ottimo modo per coinvolgere i vostri bimbi in cucina e' farli giocare con gli alimenti. Avete mai notato quanto le cime di broccoli assomiglino a piccoli alberi? Impiattate il cibo insieme a vostro figlio ricreando delle storie, un po' come fanno i grandi chef stellati, come il mio amico Pietro Leemann. Io stesso, che ormai sono grande, resto ogni volta molto affascinato, figuriamoci un bambino! Con un poco di fantasia potreste far vedere dei pesci che nuotano in una foresta. In cucina tutto e' possibile!