



Insalata fredda di legumi, sgombro e quartirolo

Tempo: 10 min

Difficolta': 1

Prodotto: Filetti di Sgombro Sott'Olio

Ingredienti per 4 persone

- 200 g di lenticchie lessate- 200 g di cicerchie lessate- 2 confezioni di Sgombro RioMare all'Olio d'Olivada 125 g- 4 coste di sedano- 4 carote- 150 g di quartirolo- 1 piccola radicedi zenzero- 1 limone- 4 cucchiari di olio extravergine d'oliva- Un pizzico di sale

Procedimento

Scolate e risciacquate abbondantemente sia le lenticchie sia le cicerchie sotto l'acqua fredda, tagliate a pezzetti sottili il sedano e a piccoli cubetti il quartirolo, quindi affettate le carote a julienne con l'aiuto di una grattugia a fori larghi. Radunate gli ingredienti in un'ampia ciotola e disponete in superficie i filetti di sgombro sgocciolati. Condite con olio extra vergine d'oliva, scorza grattugiata e succo di limone, un pizzico di sale e profumate il tutto con una grattugiata di zenzero fresco.



Le Ricette di Rio Mare

PER TUTTE LE OCCASIONI