



Insalata con sgombri e limoni

Tempo: 15 min

Difficolta': 2

Prodotto: Filetti di Sgombro all'Olio d'Oliva

Ingredienti per quattro persone

- 2 confezioni di Filetti di Sgombro all'olio di oliva Rio Mare
- 2 limoni non trattati e molto freschi
- 1 cipollotto
- 1 peperoncino rosso piccante
- 2 mazzetti di rucola
- olio extra vergine di oliva
- sale

Procedimento

1. Pela al vivo i limoni eliminando tutta la parte bianca, affettali abbastanza sottili e taglia a meta' le fettine. Mettili in una terrina, insaporite con sale e un filo d'olio e mescola con cura.
2. Affetta sottilmente il cipollotto e il peperoncino privato dei semi, uniscili ai limoni e mescola ancora per amalgamare tutto.
3. Sistema nei piatti la rucola, unisci i limoni e il loro condimento, completa con i filetti di sgombro e servi subito.



Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

I grandi chef hanno sempre dei piccoli trucchi per trasformare una semplice ricetta in un piccolo capolavoro di gusto. Quali? Controllare di avere a disposizione gli strumenti e gli ingredienti giusti e compiere tutti quei piccoli gesti che aiutano la creatività in cucina.

Scopri i segreti di Rio Mare!

Amalgamare

Il segreto per amalgamare bene gli ingredienti resta la lavorazione manuale che deve essere energica e abbastanza lunga.

Pelare a vivo

Usa un coltello affilato. Procedi tagliando prima le calotte, poi elimina la buccia avendo cura di staccare anche la pellicola e infine, con un coltellino affilato, separa gli spicchi senza intaccare la polpa.

Rucola

La rucola si consuma sia cruda che cotta. Può essere aggiunta a insalate e salse, oppure utilizzata invece del basilico per preparare, con pinoli e pecorino, un "pesto" dal gusto deciso e piccante.

Cipollotto

Scartata la parte verde più dura, ma lascia quella più tenera vicina al bulbo; elimina le barbine esterne attaccate al bulbo e gli strati più esterni. Per renderlo ancora più delicato affettalo sottilmente, salalo, lascialo riposare qualche minuto e lavalo bene.