



Insalata con sgombri, pomodorini e cipolla rossa

Tempo: 15 min

Difficolta': 2

Prodotto: Tonno all'Olio d'Oliva

Ingredienti per quattro persone

- 2 confezioni di Filetti di Sgombro al vino bianco
- 150 g di insalatina tenera
- 400 g di pomodorini ciliegia
- ½ cipolla rossa
- qualche ciuffetto di maggiorana fresca
- olio extra vergine di oliva
- sale

Procedimento

1. Affetta sottilmente la cipolla rossa e mettila a bagno in acqua salata perche diventi piu' digeribile, taglia a meta' i pomodorini, dividi in piccole cimette la maggiorana.
2. Condisci l'insalata con un po' di sale e un filo di olio, mettila nei piatti con i pomodorini, mescola con cura, e sovrapponi i filetti di sgombro.
3. Completa con la cipolla sgocciolata, la maggiorana 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!

Cipolla

La marmellata di cipolle e' una prelibata leccornia. Molto apprezzata se abbinata a formaggi freschi o stagionati, ti consiglio di provarla con i filetti di sgombero sott'olio o al naturale!