



Insalata di sgombro, quinoa e pompelmo

Tempo: 30 min

Difficolta': 1

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

Ingredienti per 4 persone

- 320 g di quinoa- 1 confezione di Filetti di SgombroRio Mare all'Olio d'Oliva da 125 g- 1 pompelmo- 50 g di pistacchi- un filo di olio extravergine d'oliva- aceto balsamico a piacere- 1 ciuffo di timo fresco- (possibilmente limoncino)- 1 ciuffo di prezzemolo fresco

Procedimento

Lessare la quinoa in acqua nel doppio del suo volume per circa venti minuti. Una volta cotta, raffreddarla sotto l'acqua esaltarla attentamente in un colino a maglia fine. Pulire per bene il pompelmo riducendo ogni spicchio in almeno in tre parti. Unire la quinoa ai tocchetti di pompelmo, aggiungere una manciata di pistacchi sgusciati, una manciata di foglie di timo e prezzemolo freschi quindi, al centro, posizionare i Filetti di SgombroRio Mare all'Olio d'Oliva sgocciolate e spezzettate. Condire con olio e aceto balsamico.



Le Ricette di Rio Mare

PER TUTTE LE OCCASIONI