



Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Panino ai 5 cereali con sgombro, pomodoro secco, zucchina grigliata, c

Tempo: 20 min

Difficolta': 1

Prodotto: Filetti di Sgombro Sott'Olio

Ingredienti per 4 persone

- 4 panini multicereali- 2 confezioni di Filetti di SgombroRio Mare all'Olio d'Oлива da 125 g- 12 fette di zucchine grigliate surgelate- 4 pomodori secchi reidratati- 200 g di yogurt greco 0% di grassi- 2 cucchiaini di senape- 5 fili di erba cipollina- 1 filo di olio extravergine d'oliva

Procedimento

Tostare il pane e scongelare le zucchine grigliate utilizzando il microonde o una padellina antiaderente. Nel frattempo sgocciolare i filetti di sgombro e reidratare i pomodori secchi in acqua calda. Preparare la salsa sbattendo con una forchetta lo yogurt con la senape, l'erba cipollina sminuzzata a forbice e l'olio extravergine d'oliva. Farcire il panino tostato e intiepidito con la salsa allo yogurt, i Filetti di Sgombro Rio Mare all'Olio d'Oлива, le zucchine grigliate e i pomodori secchi.



Le Ricette di Rio Mare

PER TUTTE LE OCCASIONI