



Sgombro grigliato con insalata rustica

Tempo: 15 min

Difficolta': 1

Prodotto: Filetti di Sgombro Grigliati al Naturale

Ingredienti per quattro persone

- 4 confezioni di Filetti di Sgombro Grigliati al naturale Rio Mare
- 400g di cannellini lessati
- 2 pomodori sodi maturi
- ½ cipolla rossa di Tropea
- un mazzetto di rucola selvatica
- 1 peperoncino piccante fresco
- 40 g di olio extra vergine di oliva
- sale

Procedimento

Affettate sottilmente la cipolla, immergetela in acqua e sgocciolatela bene, tagliate a fette i pomodori e a rondelle sottili il peperoncino privandolo dei semi; condite i cannellini con olio e peperoncino, insaporite i pomodori con il sale e mischiate tutti gli ingredienti preparati aggiungendo le foglie di rucola.

Mise en place:

Sistamate l'insalata in quattro piatti, adagiatevi sopra i filetti di sgombro grigliati e privati della confezione e gustate immediatamente questo saporito piatto.



Le Ricette di Rio Mare

PER TUTTE LE OCCASIONI