



Vellutata di Piselli con Sgombro Grigliato e Crostini

Tempo: 50 min

Difficolta': 2

Prodotto: Filetti di Sgombro all'Olio d'Oliva

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 g di piselli surgelati- 2 confezione di Filetti di Sgombro Rio Mare all'Olio di Oliva da 125 g- 2 porri- 1 carota- 4 fette di pane in cassetta integrale o ai cinque cereali- Un ciuffo di basilico fresco- 4 cucchiari di olio extravergine d'oliva- Un pizzico di sale

PROCEDIMENTO

Tagliare a cubetti la carota e a rondelle il porro, fatele stufare in una casseruola con un paio di cucchiari di acqua, uno di olio e un pizzico di sale. Aggiungere i piselli e proseguire la cottura per 20-25 minuti, fino a che le verdure non risulteranno morbide.

Nel frattempo, tagliare le fette di pane a cubetti e farle saltare un paio di minuti in una padella antiaderente fino a renderle croccanti.

Una volta cotte le verdure frullarle insieme al basilico fresco e a un paio di cucchiari d'olio in modo di ottenere una vellutata omogenea. Servire la vellutata disponendo in superficie i crostini di pane integrale e lo sgombro spezzettato grossolanamente.



Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

Consiglio ai papa' – La vellutata di piselli e' forse l'unica gia' gradita dai piu' piccoli e, per questo, puo' diventare un "cavallo di Troia" per cominciare a introdurli a nuovi alimenti come lo sgombro, specialmente se accostato alla croccantezza dei crostini. Risultera' un piatto bello, buono e divertente.