



PARTECIPA AL NOSTRO BLOG

DANTE

Scrivi a ricettedifamiglia@oliodante.com
e chiedi un consiglio allo chef di Olio Dante

CINQUE CEREALI E SPADA ALLA GRIGLIA

zampetteinpasta.blogspot.it



Ingredienti:

250 g di riso cinque cereali (grano, farro, riso, orzo e avena)
300 g di pomodori datterini
300 g di pesce spada a fette
50 g di pomodoro ciliegino semisecco
5 foglie di menta
1 spicchio d'aglio
Olio evo Dante
sale e pepe

Preparazione:

Lavate i pomodorini e poi tagliateli in quattro parti e metteteli a scolare in un colino. Versate il riso cinque cereali in un colino, sciacquatelo sotto l'acqua corrente e cuocetelo in abbondante acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. In una terrina mescolate i dadini di pomodoro fresco con il pomodoro ciliegino semisecco, unite l'aglio schiacciato e spellato, 4-5 cucchiari di olio e la menta spezzettata. Mescolate bene, poi aggiungete i cinque cereali sgocciolati. Scaldare la griglia, spolverizzatela di sale fino per evitare che il pesce attacchi al fondo. Quando sarà ben calda, unite le fette di spada e cuocetele 1-2 minuti per lato. Regolate di sale e pepe. Eliminate l'eventuale pelle alle fette di pesce, dividetele a listarelle, poi tagliatele a dadini. Mescolate bene l'insalata di cinque cereali, eliminate l'aglio, cospargetela con i dadini di pesce spada tiepido e servite decorando con delle foglioline di menta e volendo con un filo di olio evo.

