



PARTECIPA AL NOSTRO BLOG

**DANTE**

Scrivi a [ricettedifamiglia@oliodante.com](mailto:ricettedifamiglia@oliodante.com)  
e chiedi un consiglio allo chef di Olio Dante

## CINQUE CEREALI E SPADA ALLA GRIGLIA

[zampetteinpasta.blogspot.it](http://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. Scaldate 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.

