

Filetti di sgombro con melone, avocado, spinacino e semi oleosi



Ingredienti (per 1 porzione)

120 g di filetti di sgombro all'olio di oliva in scatola
10 g di foglie di spinacino
1 fetta di melone
1/4 di avocado
mezzo cucchiaino di semi di zucca
mezzo cucchiaino di semi di lino Despar Vital
mezzo cucchiaino di semi di papavero Despar Vital
3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
1 pizzico di sale

Procedimento

1. Taglio a pezzetti il melone e l'avocado.
2. Dispongo lo sgombro a filetti ben scolato dall'olio in una ciotola insieme allo spinacino, il melone, l'avocado e i semi di zucca, lino e papavero.
3. Condisco con olio d'oliva e poco sale, quindi servo.