

## Piatto unico: pomodorini al forno, quinoa, sgombro



*Dal Mediterraneo alle Ande: fai il giro del mondo con questo piatto unico.*

Poco costoso, ricchissimo di omega-3 e dall'intenso sapore di mare. È lui: lo **sgombro**. Sceglilo per completare la parte proteica del tuo [piatto unico](#). È così saporito di natura che ti regalerà sempre un gusto unico anche nelle preparazioni più semplici. Provalo qui, in questo piatto unico.

### 1. Insalata di quinoa con peperoni e cipollotto alla senape

#### Ingredienti (per 1 persona)

80 g di quinoa  
1/4 di peperone rosso  
mezzo cipollotto fresco

**1 cucchiaio di semi di zucca Despar Vital**

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva  
mezzo cucchiaino di senape di Digione  
un pizzico di sale

#### Procedimento

1. Sciacqua sotto acqua fredda corrente la quinoa e cuocila seguendo le indicazioni e i tempi riportati sulla confezione. Lascia raffreddare.
2. Riduci il peperone rosso in tocchetti piccoli e trita il cipollotto, compresa la parte verde se fresca. Riunisci le verdure con la quinoa e aggiungi i semi di zucca.
3. Prepara un'emulsione con l'olio, la senape e un pizzico di sale, aggiungendo poca acqua per fluidificarla se serve.
4. Condisci l'insalata di quinoa con l'emulsione amalgamando bene.

### 2. Sgombro al vapore con emulsione ai fagiolini

#### Ingredienti (per 1 persona)

120 g di filetti di sgombro fresco  
50 g di fagiolini

**1 limone Passo dopo Passo Despar**

1 rametto di mentuccia  
mezzo spicchio di aglio

**3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar**  
un pizzico sale

### Procedimento

1. Con un rigalimoni preleva la scorza di mezzo limone, spremine poi il succo e tieni da parte.
2. Lava e monda i fagiolini, lessali per 10-12 minuti in abbondante acqua salata. Scola e lascia intiepidire.
3. Posiziona i filetti di sgombro nel cestello per la cottura al vapore. Spremi sopra il succo del mezzo limone avanzato e irrori con un cucchiaino d'olio.
4. Cuoci lo sgombro al vapore coperto per 5 minuti (da quando raggiunge il bollore), poi continua la cottura per altri 5 minuti senza coperchio.
5. Nel mixer trita i fagiolini con l'aglio, il succo del limone, l'olio e un pizzico di sale.
6. Con questa emulsione condisci lo sgombro. Servi con un filo d'olio, un pizzico di pepe e la scorza del limone.

## 3. Pomodorini al forno alle erbe aromatiche

### Ingredienti

(per 1 persona)

200 g di pomodorini ciliegino  
4 foglie di basilico  
1 spicchio di aglio  
mezzo cucchiaino di finocchietto tritato  
mezzo cucchiaino di capperi dissalati  
2 rametti di timo  
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva  
un pizzico di sale

### Procedimento

1. Lava e asciuga bene i pomodorini.
2. Trita le erbe e i capperi finemente e mescola con due cucchiaini d'olio.
3. Ungi i pomodorini con poco olio, sala leggermente e disponili in una teglia con uno spicchio d'aglio affettato e il timo.
4. Cuoci in forno preriscaldato a 200°C per 30 minuti. Estrai dal forno i pomodorini e condiscili con l'olio alle erbe. Servi caldi o tiepidi.