

Insalata di cereali con pesto, melanzane grigliate e tonno fresco

L'insalata di cereali con pesto, melanzane grigliate e tonno fresco è un piatto unico perfetto da preparare nella stagione estiva. Scopri come prepararla!



Oggi una ricetta di **piatto unico estivo saporito** e molto facile da realizzare con il **mix di cereali senza glutine: l'insalata di cereali con pesto, melanzane grigliate e tonno fresco**. Questa è la nostra versione ma è una ricetta che si presta a diverse varianti, per esempio puoi sostituire il tonno fresco con filetti di tonno o sgombrò sott'olio, legumi come i ceci oppure un formaggio come la feta.

Difficoltà: bassa

Costo: medio

Tempo di preparazione: 30 min.

Ingredienti

(per 4 persone)

280 g di mix di cereali con riso, grano saraceno e miglio Despar

500 g di melanzane

400 g di tonno fresco

2-3 cucchiaini di pesto genovese

4 foglie di basilico

4 foglie di menta fresca

1 spicchio di aglio

½ limone

3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium

Sale, pepe q.b.

Preparazione

1. Cuoci i cereali in acqua bollente salata per circa 16-18 minuti; scolali sotto l'acqua corrente e trasferiscili in una terrina capiente.
2. Elimina il picciolo dalle melanzane, tagliale a fettine molto sottili e cuocile in una padella antiaderente o su una bistecchiera ben calda.
3. Condisci le melanzane con le erbe aromatiche tritate finemente, il sale, il pepe, l'aglio tagliato a fettine, l'olio e il succo del limone; lasciale marinare almeno 30 minuti.
4. Elimina l'aglio dalle melanzane e tagliale a striscioline molto sottili.
5. Condisci i cereali con il pesto e aggiungi le melanzane grigliate marinate.
6. Cuoci il tonno in una padella antiaderente molto calda, occorrono pochi minuti per lato; condisci il tonno con sale e pepe e taglialo a fettine.
7. Aggiungi il tonno all'insalata di cereali e completa aggiungendo a piacere qualche foglia di basilico; regola di sale e pepe solo se necessario.