

Panzanella con friselle e sgombro grigliato

Tutto il profumo e la freschezza dell'estate custoditi nella nostra panzanella con friselle e sgombro grigliato. Prova questa gustosa ricetta!



Oggi ti proponiamo una ricetta che profuma di **mare**, freschezza ed estate. Perfetta da portare a lavoro come **pranzo** per colorare le tue giornate di gusto o ideale per una **cena veloce**, senza rinunciare alla bontà. Saperi decisi con tutte le proprietà delle verdure di stagione e delle friselle, grazie a quel tocco in più che solo loro sanno dare. Un piatto da gustare in soli 15 minuti!

Difficoltà: bassa

Costo: medio

Tempo di preparazione: 15 min.

Ingredienti

(per 4 persone)

150 g di filetti di sgombro in olio di oliva Despar Vital

200 g di friselle

2 pomodori da insalata

1 cipollotto rosso

1 cetriolo

2 cucchiaini di aceto di mele Despar Bio,Logico

6 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Basilico fresco q.b.

Sale q.b.

Preparazione

1. Bagna le friselle con l'acqua e lasciale in ammollo qualche minuto; spezzettale con le mani e trasferiscile in una ciotola capiente.
2. Taglia i pomodori a spicchi; affetta il cipollotto, sbuccia il cetriolo e affetta anch'esso sottilmente.
3. Aggiungi le verdure tagliate alle friselle; sgocciola lo sgombro e aggiungilo agli altri ingredienti.
4. Condisci con l'olio, il sale e l'aceto, mescola e completa con il basilico a piacere.