

Orzo 'tonnato' in salsa allo sgombro con mais, pomodorini e aneto

25 minuti

11

Cerca il kit con
lo stesso numero



Sgombro sott'olio



Aioli



Mais



Orzo perlato



Aneto



Limone



Pomodoro



Semi Di Zucca

Più che tonnata dovremmo chiamarla 'sgombrata' perché la nostra salsa ispirata al classico condimento del vitello alla piemontese - il vitello tonnato - a base di tonno sott'olio, capperi e limone, è in realtà preparata con lo sgombro, ancora più genuino e saporito. Lo sapevate che? L'aneto è un'erba aromatica dalla storia millenaria, dal gusto simile al finocchietto e all'anice; gli antichi Romani pensavano che consumarlo potesse aumentare la loro forza fisica!

Cosa ti serve?

Olio di oliva, Sale, Pepe
Ciotola, Mixer, Pentola

Prima di cominciare

Lava frutta e verdura. Usa taglieri e utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lavati le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla data di scadenza riportata sugli ingredienti.

Ingredienti

| | 2P | 4P |
|-----------------------------|-------------|-------------|
| Sgombro sott'olio 4) | 125 g | 250 g |
| Aioli 8) 9) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Mais | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Orzo perlato 13) | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Aneto** | 5 g | 5 g |
| Limone | 1 pezzo | 1 pezzo |
| Pomodoro** | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Semi Di Zucca | 1 pacchetto | 1 pacchetto |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 357 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 2799 kJ/ 669 kcal | 784 kJ/ 187 kcal |
| Grassi (g) | 37 g | 10 g |
| Grassi saturi (g) | 5 g | 1 g |
| Carboidrati (g) | 53 g | 15 g |
| Zuccheri (g) | 7 g | 2 g |
| Fibre (g) | 9 g | 3 g |
| Proteine (g) | 24 g | 7 g |
| Sale (g) | 2 g | 0 g |

Allergeni

4) Pesce **8)** Uova **9)** Senape **13)** Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

1



Cuocere l'orzo

TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata e lessate l'**orzo** per circa 18-20 minuti.
- Una volta cotto, scolate l'**orzo** e sciacquatelo sotto acqua corrente fredda per raffreddarlo.

3



Preparare la salsa "tonnata"

- Scolate lo **sgombro** dall'olio di conservazione e tagliatelo a tocchetti.
- Raccogliete in un bicchiere del mixer la **salsa aioli**, un pizzico di **aneto**, metà dello **sgombro**, un pizzico di scorza e il succo di 1 spicchio di **limone** per persona.
- Condite con un pizzico di **sale, pepe** e frullate fino a ottenere una crema liscia. Assaggiate e aggiustate di **sale, pepe** e altro succo di **limone** a piacere. Aggiungete 1 cucchiaino d'**acqua** se preferite una salsa più liquida.
- Una volta che l'**orzo** si sarà intiepidito, incorporatelo nella ciotola con **mais** e **pomodoro** e mescolate bene.

2



Preparare l'insalata

- Nel frattempo, tagliate il **pomodoro** a cubetti di circa 1 cm.
- Scolate il **mais** e sciacquatelo sotto acqua corrente.
- Tritate grossolanamente l'**aneto**.
- Grattugiate a piacere un po' di scorza di **limone** (senza intaccare la parte bianca, che è amara) e riducetelo a spicchi.
- Raccogliete in una ciotola ampia **pomodoro, mais**, metà **aneto** e il succo di 1 spicchio di **limone** per persona. Condite con **sale, pepe** e 1 cucchiaino d'**olio** per 2 persone.

4



Disporre nei piatti

- Disponete l'insalata d'**orzo** nei piatti.
- Adagiate sopra il resto dello **sgombro** e irrorate con la **salsa 'tonnata'**.
- Guarnite con il resto dell'**aneto**, i **semi di zucca** e scorza di **limone** a piacere.
- Accompagnate con uno spicchio di **limone**.

Il nostro ingrediente segreto è la tua opinione: scansiona il QR code e commenta la ricetta

