Piatto unico: melanzane ripiene, riso rosso, filetti di sgombro

Lasciati conquistare dai profumi mediterranei di questo piatto unico.

Con questo piatto unico la tua pancia sarà ben soddisfatta perché preparato con ingredienti dal **sapore molto ricco**. Melanzane, riso rosso e sgombro: tutti e 3 gli ingredienti centrali di questo piatto sono naturalmente molto saporiti.

1. Riso rosso al sesamo e olive taggiasche

Ingredienti
(per 1 persona)

80 g di riso rosso selvaggio integrale
30 g di olive taggiasche denocciolate Despar Premium
2 cucchiai di semi di sesamo Despar Vital
2 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
mezzo spicchio di aglio
un pizzico di sale

Procedimento
1. Sciacqua sotto acqua fredda corrente il riso e cuocilo seguendo le indicazioni e i tempi riportati sulla confezione.
2. In una padella rosola poco l'aglio nell'olio, poi elimina il mezzo spicchio e aggiungi le olive tritate; cuoci per un minuto mescolando.
3. In un tegame d'acciaio tosta brevemente i semi di sesamo, agitando spesso per non farli bruciare.
4. Unisci il riso cotto e i semi di sesamo alle olive, salta a fuoco vivo per un minuto, quindi servi tiepido.

2. Filetti di sgombro con dadolata di datterini alle erbe

Ingredienti
(per 1 persona)

120 g di filetti di sgombro all'olio di oliva in scatola Despar Vital
4 pomodori datterini gialli o rossi
3 foglie di basilico
1 ciuffo di prezzemolo
1 rametto di maggiorana fresca
3 cucchiai di olio extra vergine di oliva Dauno Gargano D.O.P. Despar Premium

Procedimento
1. Lava i datterini e tagliali a metà.
2. Trita le erbe al coltello.
3. Disponi i datterini in una ciotola e condisci con il trito di erbe e l'olio.

4. Unisci lo sgombro a filetti e mescola delicatamente.

3. Melanzane ripiene al pomodoro, sesamo e prezzemolo

Ingredienti
(per 1 persona)

200 g di melanzane
10 pomodori datterini
1 mazzetto di prezzemolo
1 cucchiaio raso di crema di sesamo
mezzo spicchio di aglio
1 cucchiaio di succo di limone Passo dopo Passo Despar
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
un pizzico di sale

Procedimento
1. Taglia le melanzane a metà nel senso della lunghezza e mettile a cuocere in forno a 200°C su una teglia foderata di carta di forno per circa 30 minuti, con un filo d'olio, fino a quando la polpa diventa morbida.
2. Lascia raffreddare le melanzane e poi scava la polpa con un cucchiaio. Frullala in un mixer con l'aglio, l'olio, la crema di sesamo, il succo di limone e il sale.
3. Aggiungi alla polpa frullata i pomodorini a cubetti e il prezzemolo tritato, poi riempi le melanzane con il ripieno e servi.