



Insalata cereali e sgombro



Privi di glutine ed eccellenti sotto il profilo nutrizionale (soprattutto proteico), ma anche gustosi, appaganti e incredibilmente versatili, i **pseudo cereali** contengono proteine in percentuale leggermente superiore ai cereali con apporto maggiore di lisina, un aminoacido essenziale che in genere è in quantità limitate nei cereali.

Un'altra caratteristica importante, in particolar modo della **chia** e dell'**amaranto**, facenti parte della categoria degli pseudo cereali, è la presenza di acido alfa-linolenico, acido grasso essenziale della famiglia omega-3 di aiuto nel mantenimento di un profilo lipidico nella norma e nella prevenzione di patologie cardiovascolari e degenerative.

I grassi polinsaturi omega-3, con la loro azione antinfiammatoria, contrastano la tipica azione pro-infiammatoria delle diete moderne, derivante dall'eccessivo consumo di fonti omega-6.

Ricchi di fibre, di minerali essenziali (ferro, magnesio, fosforo, potassio) e di vitamine (del gruppo B e Vitamina C), i pseudo cereali fanno bene anche alla pelle e al sistema nervoso.

Ricetta Nutrilipidomica

Insalata di cereali e pseudo cereali misti con filetto di sgombro e verdure fresche

La ricetta nutrilipidomica che vi proponiamo oggi riguarda un'insalata di cereali misti con filetto di sgombro e verdure fresche; un piatto ricco di fibre, grassi essenziali...e, visto che anche l'occhio vuole la sua parte, di colori.

Per l'insalata abbiamo scelto di utilizzare una varietà di cereali (riso venere, quinoa, orzo, farro e avena) ed aggiungere un mix di verdure colorate: peperoni, zucchine e fagioli rossi. Il tutto aromatizzato con origano, aglio e prezzemolo.

È una ricetta versatile, da consumare sia durante i mesi freddi che in quelli più caldi; come primo piatto/piatto unico si può servire sia tiepido che freddo.

Ingredienti per 4 persone:

- 50 g di farro
- 50 g di risi venere
- 50 g di avena
- 50 g di orzo
- 50 g di grano saraceno
- 50 gr quinoa
- 50 gr chia
- 2 peperoni
- 2 zucchine
- 2 carote

- 2 spicchi di aglio
- 100 g di mais
- 100 g di fagioli rossi
- b di prezzemolo
- b di origano
- b di sale
- b di pepe
- 250 gr di filetto di sgombro (fresco o in barattolo conservato in olio evo)
- b di olio extravergine d'oliva
- b di parmigiano reggiano

Preparazione:

Per preparare l'insalata di cereali misti con verdure iniziare lessando i cereali. In una pentola aggiungere riso venere, quinoa, chia, grano saraceno, avena, orzo, farro e acqua fino a ricoprire i cereali. Cuocere per circa 20 minuti (seguendo le indicazioni riportate sulla confezione; esistono in commercio confezioni con mix di cereali).

Nel frattempo preparare le verdure e il pesce. Lavare e asciugare bene i peperoni, dividerli a metà, privare del picciolo e dei semi interni. Tagliare i peperoni a dadini. Lavare e asciugare le zucchine, spuntarle e tagliarle a dadini; pelare le carote e tagliarle a dadini. Cuocere il filetto di sgombro al vapore per circa 10 minuti o in alternativa utilizzare il filetto di sgombro in olio di oliva extra vergine ben sgocciolato.

In una padella versare l'olio extravergine d'oliva e scaldarlo insieme ai due spicchi d'aglio tritati. Unire peperoni e carote e lasciarli cuocere per circa 5 minuti, dopodiché aggiungere le zucchine. Aggiustare di sale e di pepe. Continuare la cottura per altri 5

minuti, mescolando di tanto in tanto. Lavare e sgocciolare bene mais e fagioli rossi. Scolare i cereali, una volta cotti.

A questo punto prendere una ciotola abbastanza grande. Versare i cereali, aggiungere peperoni, carote, zucchine, mais, fagioli rossi, sgombro, prezzemolo tritato ed origano secco. Irrorare con abbondante olio extravergine di oliva. Aggiustare di sale e di pepe e mescolare bene il tutto.

È possibile decorare il mix di cereali con petali di parmigiano.

L'insalata di cereali misti è così pronta per essere portata a tavola ed essere gustata.

Altre idee e ricette con l'utilizzo di semi, sgombro e cereali:

> www.lipinutragen.it/semi-essenziali-in-cucina

> www.lipinutragen.it/farro-digeribilita-assicurata

Articolo a cura del Gruppo Redazionale di Lipinutragen

Ricetta realizzata da Andreea Popa, Account Data Entry e Customer Care, appassionata di cucina.

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.

Foto: 123RF Archivio Fotografico; 56251366 : ©bhofack2
