



## Ananas con mousse di sgombro

**Portata:** Antipasti

**Tempo di preparazione:** Da 30 a 60 Minuti

**Difficoltà:** Facile

**Ingredienti per 4 persone:**

- 300 ananas
- 300 filetto di sgombro
- 150 grano saraceno
- 150 peperoni rossi
- 80 pomodori datterini
- 50 basilico
- 2 rametti di coriandolo
- 1 cipollotto fresco
- 1/2 cipolla rossa di Tropea
- la scorza grattugiata e il succo di 1 limone non trattato
- 100 tè verde
- 5 pistacchi
- 4 ravanelli
- 6 olio extravergine di oliva
- sale

### Preparazione:

Tagliate finemente i peperoni, 50 g di pomodorini, il cipollotto fresco, e trasferite il tutto in una casseruola, aggiungete 2 cucchiaini di olio e fate rosolare per 1 minuto. Aggiungete 400 ml di acqua calda e il coriandolo, coprite, lasciate cuocere per circa 20 minuti, fino al completo assorbimento del liquido di cottura, e frullate.

Fate scaldare 2 cucchiaini di olio in una padella a fondo spesso e versatevi la cipolla di Tropea tagliata sottilmente. Unite il grano saraceno e fate rosolare per circa 2 minuti. Aggiungete il tè verde, 200 ml di acqua calda, la scorza di limone, coprite e fate cuocere per 15-18 minuti. Regolate di sale e fate raffreddare, quindi unite il purè di peperoni e amalgamate delicatamente. Lasciate intiepidire e formate 4 polpette leggermente schiacciate.

Cucinate il filetto di sgombro (preferibilmente a vapore) per circa 10 minuti. Versate 1 cucchiaino di olio in un mixer, aggiungete il succo di limone, il basilico e i pistacchi. Frullate fino a ottenere una mousse omogenea.

Tagliate 4 sottili fette di ananas e grigliatele con l'olio rimanente, facendole cuocere circa 4 minuti per lato.

Sulla superficie dell'ananas ancora caldo adagiate le polpette di grano saraceno, la mousse di sgombro e guarnite con alcune fettine di ravanello. Decorate gli angoli della foglia d'ananas con qualche pomodorino tagliato a metà e saltato in padella.

**\*Quando trovate un asterisco accanto a uno degli ingredienti di una ricetta, dovete verificare la presenza sulla confezione della scritta senza glutine, oppure fare riferimento alla Spiga Barrata o al Prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia ([celiachia.it](http://celiachia.it)) o scaricare la App AIC Mobile per Android, iPhone e Windows).**

**\*\* Per gli ingredienti indicati con due asterischi, il suggerimento ? di scegliere i prodotti erogabili ai celiaci da parte del SSN: il riferimento ? il Registro degli Alimenti dietetici senza glutine del Ministero della Salute ([salute.gov.it](http://salute.gov.it)).**