



Fichi bianchi del Cilento caramellati con filetti di sgombro

Tempo: 15 min

Difficolta': 1

Prodotto: Filetti di Sgombro all'Olio d'Oliva

Ingredienti per 4 persone:

- 2 confezioni di Filetti di Sgombro Rio Mare all'Olio diOliva da 125 g
- 10 fichi bianchi freschi del Cilento- zucchero
- vino bianco
- aceto
- 2 rametti di timo
- olioextravergine d'oliva
- sale
- pepe

Procedimento:

Lava bene i fichi sotto un filo di acqua fredda, asciugalitamponandoli delicatamente con carta da cucina, elimina ipiccioli e taglia ogni frutto a meta'.Scalda un filo d'olio in una larga padella (deve contenere ifichi in un solo strato), aggiungi un rametto di timo e rosolai fichi da tutti i lati. Elimina il timo, cospargi i fichi con uncucchiaino di zucchero, 1 cucchiaino di vino e 1 di aceto erigrali bene nel condimento, a fiamma vivace, facendosfumare i liquidi, finche' risultano caramellati in modouniforme, infine condiscili con sale e pepe.Dividi i fichi nei piatti e completa con i Filetti di SgombroRio Mare all'Olio di Oliva. Decora con ciuffi di timo fresco euna macinata di pepe.



Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

I fichi bianchi del Cilento: I fichi bianchi, dalla buccia chiara e dalla polpa dolce, sono una coltivazione tipica della Campania e, nella versione essiccata, sono stati per secoli il "pane dei poveri", zuccherini e nutrienti. La loro ottima qualità deriva dalla selezione delle piante, dalla natura del terreno e dal clima favorevole. Deliziosi gustati freschi e usati in cucina, sono ottimi anche in piatti salati dagli accostamenti ricercati.