



Filetti di sgombro grigliati con pane toscano

Tempo: 20 min

Difficolta': 1

Prodotto: Filetti di Sgombro Grigliati con Olive

Ingredienti per 4 persone:

- 2 confezioni di Filetti di Sgombro Grigliati Rio Mare
- all'Olio Extravergine di Oliva da 120 g
- 4 fette di pane toscano spesse 1 cm
- 2 grossi pomodori costolati maturi
- 1 piccola cipolla rossa
- 1 ciuffo di basilico
- aceto
- olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe

Procedimento:

Sbuccia la cipolla, tagliala ad anelli e mettili a bagno per almeno un quarto d'ora in una ciotolina di acqua fredda e aceto in parti uguali: in questo modo, la cipolla perdera' l'amaro risultando piu' dolce. Affetta i pomodori e disponi le fette in una pirofila. Condiscile con olio, sale, pepe e qualche foglia spezzettata di basilico e fai riposare coperto per 10 minuti, rigirando le fette un paio di volte con attenzione, per non romperle. Taglia nel frattempo il pane a dadini. Scalda in una larga padella due dita di olio e frigi i dadini di pane pochi per volta scolandoli via via su carta da cucina e salandoli leggermente. Sgocciola la cipolla e asciugala con carta da cucina. Solleva i pomodori dal loro sughetto e dividili nei piatti con i dadini di pane fritto, i Filetti di Sgombro Grigliati Rio Mare e gli anelli di cipolla. Irrora con il sughetto dei pomodori e guarnisci con foglie di basilico fresche.



Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

Il pane toscano: Un impasto senza sale, una lievitazione naturale e la cottura nel forno a legna: oggi come ieri il panetosciano è un alimento semplice, con farina di grano tenero macinata con una tecnica particolare che ne conserva intatto il germe. Le pagnottesono fragranti e comunque saporite, perfette con i gustosi ingredienti della cucina locale.