



## Polenta grigliata con sgombro e favette fresche

Tempo: 30 min

Difficolta': 1

Prodotto: Filetti di Sgombro al naturale

---

### Ingredienti per quattro persone

- 500 g di polenta pronta
- 2 confezioni di Filetti di Sgombro al Naturale Rio Mare da 120 g
- 2 cucchiari di maionese
- 120 g di fave fresche sgusciate (o surgelate)
- 2 pomodori ramati maturi
- 4 cucchiari d'olio di oliva extravergine
- erba cipollina
- sale e pepe

### Procedimento

1. Taglia la polenta a fette alte circa 1,5 cm e ricava dei rettangoli.
2. Scola i filetti di sgombro, condiscili con un filo d'olio di oliva, pepe nero macinato al momento ed erba cipollina tritata.
3. Scotta le fave in acqua bollente, scolale, raffreddale in acqua e ghiaccio ed elimina la pellicina esterna. Nella stessa acqua scotta i pomodori, scolali, elimina la buccia, i semi interni e tagliane la polpa a dadini.
4. Riunisci le fave e i pomodori in una terrina, condisci con olio, sale e pepe.
5. Griglia le fette di polenta su una griglia rigata ben calda, disponile nei piatti, spalmaci sopra un filo di maionese, sovrapponi 1 filetto di sgombro e completa con l'intingolo di fave e pomodori. Guarnisci a piacere con erba cipollina prima di servire.



## Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

### Il consiglio dello Chef

I grandi chef hanno sempre dei piccoli trucchi per trasformare una semplice ricetta in un piccolo capolavoro di gusto. Quali? Controllare di avere a disposizione gli strumenti e gli ingredienti giusti e compiere tutti quei piccoli gesti che aiutano la creativita' in cucina.

Scopri i segreti di Rio Mare!

### Erba cipollina

Puoi usare l'erba cipollina tutte le volte che la preparazione richiede la presenza della cipolla: avrai un sapore piu' delicato e meno invasivo.

### Maionese

Tra le possibili variazioni sul tema "maionese", c'e' la deliziosa "aioli": spremi uno spicchio d'aglio nella salsa con l'apposito utensile. Et voila'!

### Polenta

Se vuoi gustare una polenta rustica utilizza la farina di mais tipo "Bramata" (macinata a pietra). Se la preferisci piu' vellutata, preparala con la farina tipo "Fioretto".

### Fave

Per gustare la delicata dolcezza delle fave ricordatevi che devono essere sempre sbucciate: l'operazione richiede pazienza ma il risultato ne vale la pena!

### Grigliare

Per dare un aroma speciale alle tue grigliate spennella gli alimenti durante la cottura con un mazzeto di erbe aromatiche (rosmarino, salvia e timo) ben legato e intinto nell'olio.