



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 creatività 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.