



Polpette di sgombro con macco di fave fresche

Tempo: 45 min

Difficoltà: 2

Prodotto: Filetti di Sgombro all'Olio d'Oliva

Ingredienti per quattro persone

Per le polpette:- 2 confezioni di Filetti di Sgombro Rio Mare al Naturale da 125 g

- 80 g di mollica di pane raffermo
- 2 cucchiaini di pecorino grattugiato
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- 1 uovo
- pangrattato

Per il macco:- 300 g di fave prive di baccello

- 1 cipollotto fresco
- 1 mazzetto di finocchietto selvatico
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 spicchio d'aglio
- olio extra vergine d'oliva
- pepe nero
- sale marino

Procedimento

In un pentolino far bollire un mazzetto di finocchietto selvatico in abbondante acqua salata. Affettare finemente il cipollotto e farlo soffriggere in olio extra vergine d'oliva, aggiungere le fave fresche, salare e cuocere per qualche minuto. Aggiungere qualche mestolo di brodo di finocchietto fino a coprire le fave e cuocere ancora per 10 minuti. Non appena freddo frullare con il frullatore a immersione fino a ottenere un composto cremoso (se necessario aggiungere uno o due cucchiaini di brodo).

Far ammolare nell'acqua o nel latte la mollica di pane raffermo. Spezzettare lo sgombro e metterlo in una ciotola. Aggiungere la mollica di pane ben strizzata, il pecorino, il prezzemolo tritato, un uovo e un pizzico di sale. Impastare e lasciar riposare in frigorifero per 20 minuti. Formare delle polpette, passarle nel pangrattato e farle rosolare in una padella antiaderente con olio extra vergine d'oliva ben caldo. Una volta pronte scolarle su carta assorbente.

Mise en place:

Servire le polpette di sgombro calde in un piatto fondo, poggiandole sul macco di fave tiepido. Decorare con finocchietto, un giro d'olio e una macinata di pepe.



Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

Non trascurare mai l'importanza di far assestare l'impasto delle polpette con un tempo di riposo in frigorifero. Si evita così il rischio che ci siano spaccature durante la messa in forma e la cottura.