



Pomodori grigliati con filetti di sgombro

Tempo: 15 min

Difficolta': 1

Prodotto: Filetti di Sgombro al naturale

Ingredienti per quattro persone

- 4 pomodori costoluti maturi e sodi
- 1 confezione di Filetti di Sgombro al Naturale Rio Mare da 120 g
- 4 cucchiari d'olio di oliva extravergine
- capperini sotto sale
- frutti di capperi
- 1 limone non trattato
- erbe aromatiche miste (basilico, finocchietto, prezzemolo)
- sale

Procedimento

1. Dissala i capperi, mettili in una terrina con l'olio, il succo di 1/2 limone e parte della buccia grattugiata. Unisci 1 cucchiaino di erbe miste tritate.
2. Taglia i pomodori a meta' in senso orizzontale. Cuocili su una griglia rigata ben calda, sistemali sui piatti e sala leggermente.
3. Sistema su ogni pomodoro 1 filetto di sgombro spezzettato e condisci con l'intingolo di capperi. Decora con le erbe aromatiche rimaste e qualche frutto di capperi.

I capperi sono i boccioli del fiore dell'omonima pianta. Si raccolgono ancora chiusi e si conservano sotto sale o sotto aceto. Sono solitamente usati per aromatizzare i piatti e si abbinano con una grande varieta' di cibi.



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!

Capperi

E' consigliabile utilizzare i capperi sotto sale per pietanze, ripieni, pizze e sughi di pasta. I capperi sott'aceto, invece, sono perfetti nelle insalate o per esaltare salse a base di uova. Ricordati che non gradiscono cotture lunghe.

Basilico

Come per la maggior parte delle erbe aromatiche, il basilico sprigiona il meglio del suo aroma utilizzato a crudo; ricorda di aggiungerlo alle pietanze calde solo a fine cottura.

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.