



Sgombri con cuori di carciofo saltati in padella

Tempo: 15 min

Difficolta': 2

Prodotto: Filetti di Sgombro al naturale

Ingredienti per quattro persone

- 2 carciofi teneri
- 1 confezione da 85g di Filetti di Sgombro al Naturale Rio Mare
- 1 pomodoro sodo
- 2 rametti di maggiorana fresca
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 5 g di olio
- sale
- pepe

Procedimento

1. Pulisci i carciofi eliminando tutte le foglie dure, le punte con le spine e la peluria interna, tagliali a fettine sottili.
2. Taglia a meta' l'aglio, rosolalo in un tegame con l'olio, eliminalo, unisci i carciofi, regola di sale e pepe, aggiungi 2 cucchiai d'acqua, il succo di limone e cuoci per qualche minuto fino a che diventino teneri.
3. Aggiungi ai carciofi la maggiorana divisa in foglioline, il pomodoro tagliato a dadini, mescola con delicatezza, completa con i filetti di sgombro sgocciolati e servi caldo.
Per un pasto completo e leggero:

Abbina agli sgombri con cuori di carciofo 200g di minestra di zucca e cipolle insaporita con un poco di rosmarino e 1 frutto fresco.



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!

Carciofi

Dopo averli lavati, mondati delle foglie esterne piu' dure, delle spine e della peluria interna, conserva i carciofi in acqua e limone fino al momento della preparazione, affinche' non anneriscano.

Maggiorana

La maggiorana sostituisce egregiamente il timo, di cui e' piu' profumata, e l'origano, del quale e' piu' dolce.