



Sgombri alla messinese

Tempo: 15 min

Difficolta': 1

Prodotto: Filetti di Sgombro Sott'Olio

Ingredienti per quattro persone

- 1 confezione di Filetti di Sgombro all'Olio di Oliva Rio Mare
- 1 patata lessa - 1/2 carota
- 1/2 cipolla
- 1 costola di sedano
- qualche pomodoro datterino
- 10g di olive snocciolate
- 5g di capperi
- 10g di olio
- sale
- pepe

Procedimento

1. Rosola in una padella per qualche minuto carota, cipolla e sedano sminuzzati con un po' d'olio. Unisci i pomodorini e scottali leggermente. Aggiungi gli sgombri sgocciolati, insaporisci con un pizzico di sale e pepe, le olive e i capperi.

2. Leva dalla padella gli sgombri e fai rosolare nel fondo di cottura rimasto la patata tagliata a fettine. Disponi le fette rosolate su un piatto, sovrapponi gli sgombri e il loro condimento e servi.
Per un pasto completo ed equilibrato:

Abbina agli sgombri alla messinese 160g di risotto ai carciofi preparato con 1 carciofo e 70g di riso 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!

Sedano

La varietà sedano rapa (o di Verona) è un tubero dal sapore meno intenso. Prepara un'insalata con sedano rapa a julienne, scaglie di parmigiano, salsa di soya, sale e olio: è deliziosa come accompagnamento dei filetti di tonno sott'olio.

Capperi

È 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.

Cipolla

La marmellata di cipolle è una prelibata leccornia. Molto apprezzata se abbinata a formaggi freschi o stagionati, ti consiglio di provarla con i filetti di sgombrò sott'olio o al naturale!