



FILETTO DI SGOMBRO DORATO IN PIASTRA SU PANZANELLA PUGLIESE

Ingredienti

400 gr. di sgombro (alternative: merluzzo, gambero, seppiolina)

300 gr. di friselle (ai cereali)

2 cetrioli

2 cipolle rosse

Olio

Sale

Origano oppure basilico

Procedimento

Sminuzzare a mano le friselle e metterle in una ciotola.

Aggiungere i pomodori tagliati a spicchi. Dal cetriolo eliminare la parte centrale con i semi (eventualmente questa parte può essere centrifugata per realizzare una crema di accompagnamento) e tagliare a becco di flauto (di sbieco).

Aggiungere olio e cipolla rossa, precedentemente tagliata a spicchi piccoli e fatta sbollentare in acqua con qualche goccia di aceto per qualche minuto).

Origano, sale e pepe.

Sulla pelle dello sgombro sfilettato (attenzione alle spine, bisogna rimuoverle con l'apposita pinzetta) effettuare delle incisioni oblique per permettere una cottura migliore.

Riscaldare una padella con olio molto caldo e aglio. Scottare lo sgombro da entrambi i lati.

Salare e impiattare.