



SGOMBRO CON CAPOCOLLO E INSALATA DI CICORIA AL LIMONE

Ingredienti

8 sgombri freschi
1 pompelmo
1 cicoria
2 limoni
50 gr di zucchero semolato
Olio extravergine
Sale grosso
Insalata riccia verde
8 fettine di capocollo di Martina Franca
50 ml di vin cotto di fichi

Procedimento

Sfilettare lo sgombro e deliscare. Dopo riporre in congelatore con la pelle adagiata sulla carta da forno.

Cuocere con il succo di limone e 50 gr di zucchero semolato, fino ad assorbimento dell'acqua di vegetazione.

Mondare la cicoria e l'insalata riccia, lavarla e asciugarla.

Dal pompelmo ricavare dei filetti puliti a “vivo” senza semi.

Porre una padella antiaderente su fiamma viva, non appena sarà rovente spegnere il fuoco e adagiarvi i filetti di sgombro sistemati sopra la carta forno e coprirli con un coperchio.

Lo sgombro terminerà la cottura: deve risultare umido e non troppo cotto.

Servire i filetti di sgombro stufato con l’insalata e il capocollo adagiato sullo sgombro, ultimare con olio extravergine e insalata condita con i filetti di pompelmo e il succo di limone.