

Filetti di sgombro marinati con zucca

Una ricetta sana ricca di omega 3.

Scopri questa appetitosa ricetta che ti farà scoprire il sapore eccellente dello sgombro e tutte le sue proprietà anti-colesterolo.



Lo sgombro rappresenta il top del **pesce azzurro** perché è una vera miniera di **omega 3**: acidi grassi essenziali che incrementano il colesterolo "buono" agendo come veri e propri spazzini che ripuliscono le nostre arterie.

Tanto meno elaborata e aggressiva è la cottura dello sgombro, più le proprietà rimangono inalterate. Figuriamoci se riusciamo a evitare addirittura di cucinarlo! Dopo una corretta procedura di abbattimento (tenere il pesce in congelatore a -18°C per almeno 3 giorni), ecco una ricetta per gustare un filetto di sgombro marinato.

Costo: basso

Difficoltà: bassa

Preparazione: 20 minuti (escluse le 4 ore in frigo per la marinatura)

Ingredienti (per 4 persone)

4 piccoli sgombri freschi
1 limone bio
1 spicchio d'aglio
1 cipolla rossa media
olio extra vergine di oliva
pepe nero
aceto di mele
alloro
sale grosso

Procedimento

1. Pulisci gli sgombri (oppure fateli già preparare dal pescivendolo).
Prepara un'acqua aromatizzata mettendo in infusione nell'acqua calda qualche foglia di alloro e l'aglio. Tuffaci gli sgombri al massimo 5 minuti, mantenendoli sodi. Sfilettali e lasciali raffreddare.
3. In una padella fai rosolare la cipolla tagliata finemente con un po' d'olio extra vergine d'oliva e un pizzico di sale.
4. In un recipiente in cui i filetti di sgombro possano stare belli distesi, crea un letto con le cipolle ormai raffreddate, poni sopra i filetti di pesce e condisci con una macinata di pepe, un filo d'olio, il succo di limone spremuto fresco, qualche granello di sale grosso e 2-3 cucchiaini di aceto di mele.
5. Agita un pochino per spargere bene il condimento e lascia marinare per almeno 4 ore in frigo (io consiglio tutta la notte).
6. Servi con fettine di zucca cotte al vapore e qualche germoglio o con altro contorno a piacere.