

Sgombro con zucca



Ingredienti (per 1 porzione)

120 g di sgombro fresco
limone
spicchio d'aglio
cipolla rossa media
olio extra vergine di oliva
pepe nero
aceto di mele
alloro
sale grosso

Procedimento

1. Pulisco lo sgombro (oppure lo faccio già preparare dal pescivendolo).
2. Preparo un'acqua aromatizzata mettendo in infusione nell'acqua calda l'alloro e l'aglio. Ci tuffo lo sgombro al massimo 5 minuti, mantenendolo sodo. Sfiletto e lascio raffreddare.
3. In una padella faccio rosolare la cipolla tagliata finemente con un po' d'olio extra vergine d'oliva e un pizzico di sale.
4. In un recipiente creo un letto con le cipolle ormai raffreddate, pongo sopra il pesce e condiso con una macinata di pepe, un filo d'olio, il succo di limone spremuto fresco, qualche granello di sale grosso e un po' di aceto di mele.
5. Agito un pochino per spargere bene il condimento e lascio marinare per almeno 4 ore in frigo.
6. Servo con fettine di zucca cotte al vapore.