10 modi per preparare lo sgombro

Scopri delle ricette per preparare dei piatti unici all'insegna degli omega-3.

Lo sgombro appartiene alla categoria dei "pesci poveri" ma in realtà è un alimento molto ricco di qualità: è poco costoso, è molto saporito e contiene **omega-3**, gli acidi grassi "buoni" che sono fondamentali per la salute del cuore e del sistema nervoso. Infatti, gli omega-3 ti aiutano a **ridurre il livello di colesterolo "cattivo"** nel sangue e **ti proteggono dalle infiammazioni**. Lo sgombro è un pesce buono cucinato in tutti i modi, ma ecco 10 ricette veloci da avere sempre a portata di mano!

1. Sgombro con datterini alle erbe aromatiche

Ingredienti
(per 1 porzione)

120 g di filetti di sgombro all'olio di oliva in scatola
4 pomodori datterini gialli o rossi
3 foglie di basilico
1 ciuffo di prezzemolo
1 rametto di maggiorana fresca Bio,Logico Despar
2-3 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
un pizzico di sale

Procedimento
1. Lava i datterini e tagliali a metà.
2. Trita le erbe al coltello.
3. Disponi i datterini in una ciotola e condiscili con poco sale, il trito di erbe e l'olio.
4. Unisci lo sgombro a filetti, mescola delicatamente e servi.

2. Sgombro al vapore con salsa alle erbe

Ingredienti
(per 1 porzione)

120 g di filetti di sgombro fresco
2 g di basilico
2 g di prezzemolo
2 g di maggiorana fresca Bio,Logico Despar
2 g di foglioline di origano fresco
4 gherigli di noce
mezzo limone

2-3 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
un pizzico di sale

Procedimento
1. Prepara la salsa tritando con il mixer il prezzemolo, il basilico, la maggiorana, l'origano e i gherigli di noce e aggiungendo pochissimo sale e due cucchiai di olio. Tieni da parte.
2. Posiziona i filetti di sgombro nel cestello per la cottura al vapore. Spremici sopra il succo del mezzo limone e irrora con un cucchiaio d'olio.
3. Cuoci lo sgombro al vapore coperto per 5 minuti (da quando raggiunge il bollore), poi aggiungi poco sale e continua la cottura per altri 5 minuti senza coperchio.
4. Disponi lo sgombro nel piatto insieme alla salsa alle erbe e mescola delicatamente prima di servire.

3. Sgombro al vapore con pesto di olive nere

Ingredienti
(per 1 porzione)

120 g di filetti di sgombro fresco
25 g di olive nere denocciolate Despar Premium
15 g di anacardi non salati
mezza arancia non trattata
3-4 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
un pizzico di sale
un pizzico di pepe

Procedimento
1. Preleva la parte arancione della scorza della mezza arancia e ricavane il succo.
2. Prepara il pesto tritando con il mixer le olive, metà della scorza di arancia e gli anacardi, poi aggiungi due cucchiai di olio. Aggiungi metà del succo di arancia, mescola con un cucchiaio e tieni da parte.
3. Posiziona i filetti di sgombro nel cestello per la cottura al vapore. Irrora con il succo di arancia avanzato e un cucchiaio d'olio.
4. Cuoci lo sgombro al vapore coperto per 5 minuti (da quando raggiunge il bollore), poi aggiungi poco sale e continua la cottura per altri 5 minuti senza coperchio.
5. Disponi lo sgombro nel piatto insieme al pesto. Aggiungi le restanti scorze di arancia, sale, pepe, un filo d'olio e servi.

4. Sgombro al vapore con pesto di capperi e mandorle

Ingredienti
(per 1 porzione)

120 g di filetti di sgombro fresco
25 g di frutti di cappero
15 g di mandorle sgusciate
mezzo limone
2 rametti di timo limonato

4-5 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
un pizzico di sale
un pizzico di pepe

Procedimento
1. Trita grossolanamente col coltello 2 o 3 mandorle. Tieni da parte.
2. Prepara il pesto tritando nel mixer i frutti di cappero sciacquati sotto abbondante acqua corrente, le restanti mandorle e le foglioline del timo, aggiungendo due cucchiai di olio. Tieni da parte.
3. Posiziona i filetti di sgombro nel cestello per la cottura al vapore. Spremici sopra il succo del mezzo limone e irrora con un cucchiaio d'olio.
4. Cuoci lo sgombro al vapore coperto per 5 minuti (da quando raggiunge il bollore), poi aggiungi poco sale e continua la cottura per altri 5 minuti senza coperchio.
5. Disponi lo sgombro nel piatto insieme al pesto di mandorle e capperi diluito con un cucchiaio di acqua. Mescola a piacere.

5. Sgombro al vapore con pesto di rucola e nocciole

Ingredienti
(per 1 porzione)

120 g di filetti di sgombro fresco
20 g di rucola
10 g di nocciole sgusciate
mezzo limone
2-3 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
un pizzico di sale

Procedimento
1. Prepara il pesto tritando con il mixer la rucola lavata e asciugata, un pizzico di sale, l'olio e metà delle nocciole. Trita grossolanamente col coltello le restanti nocciole e tengo da parte.
2. Posiziona i filetti di sgombro nel cestello per la cottura al vapore. Spremici sopra il succo del mezzo limone e irroro con un cucchiaio d'olio.
3. Cuoci lo sgombro al vapore coperto per 5 minuti (da quando raggiunge il bollore), poi aggiungi poco sale e continua la cottura per altri 5 minuti senza coperchio.
4. Una volta cotto, disponilo nel piatto insieme al pesto di rucola e nocciole tritate. Mescola a piacere.

6. Sgombro al vapore con emulsione ai fagiolini

Ingredienti
(per 1 porzione)

120 g di filetti di sgombro fresco
50 g di fagiolini
1 limone
1 rametto di mentuccia
mezzo spicchio di aglio

2-3 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
un pizzico di sale

Procedimento
1. Con un rigalimoni preleva la scorza di mezzo limone, spremine il succo e tienilo da parte.
2. Lava e monda i fagiolini, poi lessali per 10-12 minuti in abbondante acqua salata. Scola e fai intiepidire.
3. Posiziona i filetti di sgombro nel cestello per la cottura al vapore. Spremici sopra il succo del mezzo limone avanzato e irrora con un cucchiaio d'olio.
4. Cuoci lo sgombro al vapore coperto per 5 minuti (da quando raggiunge il bollore), poi aggiungici poco sale e continua la cottura per altri 5 minuti senza coperchio.
5. Nel mixer trita i fagiolini con l'aglio, il sale, il succo del limone e l'olio.
6. Con questa emulsione condisci lo sgombro. Servi con un filo d'olio, sale, pepe, e la scorza del limone.

7. Sgombro al pomodoro, melanzane e origano

Ingredienti
(per 1 porzione)

120 g di filetti di sgombro fresco
1/4 di melanzana
mezzo pomodoro da sugo
mezzo limone
1 spicchio di aglio
1 rametto di foglioline di origano fresco
4-6 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
un pizzico di sale

Procedimento
1. Posiziona i filetti di sgombro nel cestello per la cottura al vapore. Spremici sopra il succo del mezzo limone avanzato e irrora con un cucchiaio d'olio.
2. Cuoci lo sgombro al vapore coperto per 5 minuti (da quando raggiunge il bollore), poi aggiungi poco sale e continua la cottura per altri 5 minuti senza coperchio.
3. Nel frattempo incidi a croce il pomodoro, poi lo scotti per circa 60 secondi in acqua bollente. Lo lasci freddare e dalla polpa ricava dei dadini di circa 1 cm di lato.
4. Taglia a fette e poi a cubetti le melanzane, falle appassire in padella con l'olio e lo spicchio d'aglio.
5. Dopo 5-8 minuti aggiungi la dadolata di pomodoro e l'origano fresco.
6. Fai insaporire, aggiusta di sale e pepe e aggiungi lo sgombro cotto al vapore e ridotto a filetti.

8. Filetti di sgombro "alla palermitana"

Ingredienti
(per 1 porzione)

120 g di filetti di sgombro all'olio di oliva in scatola
mezza cipolla

15 g di finocchietto fresco
mezza acciuga sott'olio
10 g di uvetta
5 g di pinoli Bio,Logico Despar
1 cucchiaio di pangrattato (preferibilmente integrale)
3 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
un pizzico di sale
un pizzico di pepe

Procedimento
1. Lava il finocchietto selvatico ed elimina la parte più dura del gambo. Falla bollire per circa 5 minuti o finché non è morbido, quindi scolalo tenendo da parte l'acqua di cottura.
2. Trita finemente il finocchietto cotto insieme alla cipolla e fai appassire dolcemente il trito in un'ampia padella con 2 cucchiai di olio.
3. In un pentolino fai dorare il pangrattato in un cucchiaio d'olio. Tienilo da parte.
4. Quando il trito di finocchietto e cipolla è quasi trasparente, unisci l'acciuga a pezzetti e la lasci disfare nell'olio caldo, poi aggiungi i pinoli e l'uvetta, infine lo sgombro a filetti ben scolato dal suo olio di conserva.
5. Servi con il pangrattato.

9. Sgombro con melone, avocado e semi oleosi

Ingredienti
(per 1 porzione)

120 g di filetti di sgombro all'olio di oliva in scatola
10 g di foglie di spinacino
1 fetta di melone
1/4 di avocado
mezzo cucchiaino di semi di zucca
mezzo cucchiaino di semi di lino Despar Vital
mezzo cucchiaino di semi di papavero Despar Vital
3 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
un pizzico di sale

Procedimento
1. Taglia a pezzetti il melone e l'avocado.
2. Disponi lo sgombro a filetti ben scolato dall'olio in una ciotola insieme allo spinacino, il melone, l'avocado e i semi di zucca, lino e papavero.
3. Condisci con olio d'oliva e poco sale, quindi servi.

10. Sgombro con zucchine al lime e zenzero

Ingredienti
(per 1 porzione)

120 g di filetti di sgombro all'olio di oliva in scatola
1 zucchina piccola
mezzo lime

1 cm di zenzero fresco
mezzo cucchiaino di semi di sesamo Despar Vital
3 foglie di mentuccia
3 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
1 pizzico di sale

Procedimento
1. Monda la zucchina, grattugiala a julienne e mettila in una ciotola.
2. Condisci la julienne con zenzero, succo di lime e olio d'oliva, un pizzico di sale e le foglie di mentuccia. Fai marinare da minimo 30 minuti a una notte intera (in questo caso in frigo).
3. Unisci lo sgombro a filetti ben scolato dall'olio e mescola delicatamente.
4. Aggiungi per ultimi i semi di sesamo e servi.