

Sandwich con crema di sgombro, zucchine e fiori di zucca

L'idea in più per gustare lo sgombro? Provalo con zucchine e fiori di zucca in un delizioso sandwich!



Che sia per un pic nic all'aria aperta, una giornata al mare o un pranzo veloce un buon sandwich è sempre la soluzione giusta! Quello che ti proponiamo oggi è completamente fai-da-te a partire dal pane integrale con farina di farro e concludendo con una soffice crema di sgombro accompagnata dalle zucchine appena saltate in padella. Allora, sei pronto a fare il pieno di gusto?

Difficoltà: bassa Costo: basso

Tempo di preparazione: 30 min. + 1 ora di cottura

Ingredienti (per 4 persone)

Per 1 filoncino da 500 g 200 g di farina tipo 2

50 q di farina integrale di grano tenero Bio, Logico Despar

50 g farina di farro (preferibilmente integrale) 200 g di acqua a temperatura ambiente

25 g di semi misti (zucca, sesamo, girasole, papavero) Despar Vital

10 g di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

3 g di lievito di birra fresco

8 q di sale

Per la farcitura

100 g di sgombro sott'olio sgocciolato

150 g di zucchine

40 g di fiori di zucca

50 g di caprino fresco Despar

1 cucchiaino + qualche scorzetta di succo di limone Passo dopo Passo Despar

1 cucchiaio di cipollotto fresco

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar

Una macinata di pepe bianco

Un pizzico di sale marino integrale

Procedimento:

1. In una ciotola sciogli il lievito nell'acqua, aggiungi le farine miscelate a parte e amalgama con un cucchiaio. Trasferisci il composto su una spianatoia infarinata e lavoralo per qualche minuto.



- 2. Aggiungi prima il sale, poi l'olio e infine i semi, continuando sempre a lavorare l'impasto per qualche minuto. Fai riposare per 10 minuti coperto con un canovaccio.
- 3. Trascorso il tempo, fai 6 pieghe tirando parte dell'impasto dall'esterno verso l'interno e ruotandolo di mezzo giro a ogni piega. Lascia riposare per 10 minuti e ripeti l'operazione.
- 4. Riponi l'impasto nella ciotola e fai riposare coperto da un canovaccio lontano da correnti d'aria fino al raddoppio.
- 5. Prendi l'impasto e con le mani ben infarinate forma un filoncino, adagialo in una leccarda rivestita con carta da forno o adagialo in uno stampo da plumcake infarinato. Fai riposare per almeno 1 ora sempre coperto e al riparo da correnti d'aria.
- 6. Cuoci in forno preriscaldato a 180 °C per circa 1 ora.

Per la farcitura

- 1. Trita lo sgombro in un mixer con il caprino e il succo di limone fino a ottenere un composto cremoso. Trasferiscilo in una ciotola e aggiungi le scorze di limone e il pepe, poi amalgama.
- 2. Taglia a listarelle sottili le zucchine. Pulisci i fiori di zucca privandoli del gambo e del pistillo interno, sciacqua delicatamente e asciuga bene, quindi taglia a striscioline.
- 3. In una casseruola con un filo d'olio e poca acqua fai appassire dolcemente il cipollotto tritato. Aggiungi le zucchine e un pizzico di sale, cuoci per 5 minuti a fiamma bassa. Aggiungi poi anche i fiori di zucca e, al bisogno, poca acqua, quindi cuoci per altri 5 minuti.
- 4. Componi il sandwich: tosta leggermente due fette di filoncino. Spalma la crema di sgombro su una delle due e adagia sopra le zucchine con i fiori di zucca intiepiditi. Richiudi il sandwich con l'altra fetta.