

## Sandwich di sgombro, carciofi in tegame e salsa alla menta

Casa Di Vita ha pensato per te a un sandwich diverso dal solito: una versione più elaborata e con un gusto nuovo! Scopri subito la ricetta.



La ricetta di oggi è un **secondo piatto** che di solito viene proposto come soluzione veloce ma, questa volta, assume l'aspetto e il sapore di un piatto **gourmet**: sandwich di sgombro, carciofi in tegame e salsa alla menta. Per un **pranzo di Pasqua originale** proponi questa deliziosa ricetta alla tua famiglia e ai tuoi amici. Provala subito!

**Difficoltà: bassa**

**Costo: medio**

**Tempo di preparazione: 35 min.**

### Ingredienti

**(per 4 persone)**

Filetti di 2 sgombri di media grandezza

4 grandi carciofi

2 spicchi di aglio

1 mazzetto di menta fresca

10 pinoli

**1 filetto di Alici del Mar Cantabrico in olio di oliva Despar Premium**

8 fette tagliate sottili di pane integrale

Mezzo bicchiere di vino bianco

4 foglie di alloro

10 g di salsa di soia

**Olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium q.b.**

### Procedimento

1. Metti a marinare i filetti di sgombro in un contenitore con foglie di alloro e salsa di soia.
2. Pulisci i carciofi togliendo le foglie più esterne, elimina la barba centrale, pela la parte del gambo tenendo soltanto il cuore; se non cuoci immediatamente i carciofi, mettili in ammollo con acqua e succo di limone.
3. In un tegame scalda un filo d'olio, uno spicchio d'aglio in camicia e disponi i carciofi dalla parte delle foglie verso il basso, inserisci anche i gambi, aggiungi qualche foglia di menta, sala e sfuma con vino bianco. Copri con un coperchio e lascia cuocere per 10/15 minuti circa.
4. Sbollenta un pugno di foglie di menta in acqua bollente salata, raffreddale velocemente in acqua fredda e frullale con un goccio di acqua, i pinoli, il filetto di alici. Emulsiona il tutto con olio d'oliva.
5. Prepara il sandwich: trita finemente i gambi dei carciofi cotti fino a ottenere una purea, spalmala su una fetta di pane, adagia il filetto di sgombro e chiudi il sandwich con un'altra fetta di pane anch'essa spalmata con purea di carciofi. Rifila le fette di pane alla dimensione del filetto di sgombro e schiaccia per far aderire bene il pane allo sgombro.
6. Cuoci i sandwich in una padella antiaderente a fuoco basso fino a quando il pane non sarà croccante e dorato e lo sgombro cotto.



7. Servi ogni sandwich accompagnato con il carciofo in tegame e la salsa alla menta, decora il piatto con qualche fogliolina di menta fresca.