



1/5 persone

40

IL RICETTARIO / SECONDI PIATTI

INGREDIENTI

	1 PAX	5 PAX
Filetti di sgombro puliti	g 150	g 750
Pangrattato	g 20	g 100
Granella di pistacchi di Bronte	g 15	g 50
Zucchine	n 1	n 4
Melanzana	n ½	n 1
Carota	n 1	n 2
Cipolla	n 1	n 2
Gambo di sedano	n 1	n 2
Cucchiari di Olio Evo	n 1	n 4
Foglioline di menta	n 2	n 5
Foglia di alloro	n 1	n 1
Pepe, Sale iod., Timo, Aglio	q.b.	q.b.

PER LA CREMA DI ZAFFERANO

	1 PAX	5 PAX
Patate	n 1	n 2
Cipollotto	n ½	n 1
Pistilli di zafferano	g 0,1	g 0,3
<i>(o ½ di bustina di zafferano per 1 PAX, 1 bustina di zafferano per 5 PAX)</i>		
Brodo di pesce		

PROCEDIMENTO

Pulire, sfilettare e spinare gli sgombri. Con gli scarti dello sgombro preparare un brodo con acqua, 1 carota, 1 gambo di sedano, 1 cipolla, 1 foglia di alloro. Preparare una panatura con pangrattato, erbe aromatiche e pistacchi. Cospargere i filetti con la panatura e cuocerli al forno a 175°C per circa 20 minuti. Per la dadolata di verdure tagliare le zucchine e le melanzane a piccoli cubi. Cuocere le melanzane al forno con un filo d'olio evo e trifolare le zucchine con la menta.

PER LA CREMA DI ZAFFERANO: Far imbiondire il cipollotto in un pentolino con poco olio evo, aggiungere le patate tagliate a fettine, cuocere aggiungendo di volta in volta il brodo di pesce filtrato.

A cottura ultimata aggiungere lo zafferano e frullate le patate con il brodo ottenendo una crema liscia e aggiustare di sale. Tenere al caldo a bagnomaria.

PER L'IMPIATTAMENTO: Adagiare uno strato di crema allo zafferano in un piatto; sopra, aiutandosi con un coppapasta, posizionare la dadolata di verdure (zucchine e melanzane); in ultimo appoggiare un filetto di sgombro. Decorare con le erbe e le spezie.

MODALITÀ DI COTTURA

Al forno, al salto.

ALLERGENI

Cereali contenenti glutine; sedano e prodotti a base di sedano (nel brodo), pesce, frutta a guscio (pistacchi).

FATTORI NUTRITIVI

Fibre, fitocomposti, proteine ad alto valore biologico, omega-3. 150g filetti di sgombro pulito: proteine 25,5 g, carboidrati 0,75g, lipidi 16,5g (142,5 mg di colesterolo).

VALORE ENERGETICO

255 kcal/PORZIONE

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Bassa quantità di sale (utilizzare molte erbe aromatiche), olio evo, elevato contenuto di fibre, omega-3, vitamine e minerali presenti nei pistacchi.

COSTI

1 PAX = 6 EURO 5 PAX = 30 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Pistacchi di Bronte (Catania) DOP. È possibile usare le patate di Oreno (Monza) e zafferano brianzolo.

STAGIONALITÀ

Variare la tipologia di verdura utilizzata in base alla stagionalità.

Sgombro su crema di zafferano e trono di melanzane e zucchine

Andrea, Simeon, Daniele (G. Fumagalli – Casatenovo)

