

Sgombro al forno con rucola e mandorle su passatina di patate novelle

Gli omega-3 non sono mai stati così gustosi!

Fate una bella scorta di benessere con questo secondo piatto ricco di principi nutritivi.



Abbiamo lo [sgombro](#), che è una vera miniera di **omega-3**, le [mandorle](#), ricchissime di **antiossidanti**, e le patate novelle, che sono una buona fonte di **carboidrati**: non si può desiderare di meglio da un secondo piatto.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Preparazione: 10 min. + 20 min. di cottura

Ingredienti (per 4 persone)

4 sgombri sfilettati da 400 g l'uno circa
500 g di di patate novelle
2 manciate di rucola
2 cucchiaini di mandorle pelate Bio, Logico Despar
olio extravergine di oliva Bio, Logico Despar
vino bianco Despar
sale e pepe Despar

Procedimento

1. Condire i filetti di sgombro con sale e pepe. Preriscaldare il forno a 180°C, rivestire la leccarda con carta da forno e adagiare i filetti bagnandoli con una spruzzata di vino bianco secco. Cuocere per 10 minuti.
2. Nel frattempo far bollire le patate novelle e portare a cottura. Sbucciarle e schiacciarle grossolanamente con una forchetta aggiustando di sale e pepe.
3. Pestare al coltello la rucola con le mandorle aggiungendo un filo d'olio.
4. Impiattare le patate schiacciate e adagiarvi i filetti di sgombro tagliati a tranci. Cospargere il tutto con il pesto di rucola e mandorle.