

Sgombro al vapore 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 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
1 pizzico di sale

Procedimento

1. Posiziono i filetti di sgombro nel cestello per la cottura al vapore. Vi spremono sopra il succo del mezzo limone avanzato e irroro con un cucchiaino d'olio.
2. Cuocio lo sgombro al vapore coperto per 5 minuti (da quando raggiunge il bollore), poi aggiungo poco sale e continuo la cottura per altri 5 minuti senza coperchio.
3. Nel frattempo incido a croce il pomodoro, poi lo scotto per circa 60 secondi in acqua bollente. Lo lascio freddare e dalla polpa ricavo dei dadini di circa 1 cm di lato.
4. Taglio a fette e poi a cubetti le melanzane, le faccio appassire in padella con l'olio e lo spicchio d'aglio.
5. Dopo 5-8 minuti aggiungo la dadolata di pomodoro e l'origano fresco.
6. Faccio insaporire, ajusto di sale e pepe e aggiungo lo sgombro cotto al vapore e ridotto a filetti.