

Filetti di sgombro con datterini alle erbe aromatiche



Ingredienti (per 1 porzione)

120 g di filetti di sgombro fresco

50 g di fagiolini

1 limone

1 rametto di mentuccia

mezzo spicchio di aglio

2-3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar

1 pizzico di sale

Procedimento

1. Con un rigalimoni prelevo la scorza di mezzo limone, ne spremono il succo e tengo da parte.
2. Lavo e mondo i fagiolini, poi li lesso per 10-12 minuti in abbondante acqua salata. Scolo e faccio intiepidire.
3. Posiziono i filetti di sgombro nel cestello per la cottura al vapore. Vi spremono sopra il succo del mezzo limone avanzato e irrolo con un cucchiaino d'olio.
4. 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.
5. Nel mixer trito i fagiolini con l'aglio, il sale, il succo del limone e l'olio.
6. Con questa emulsione condisco lo sgombro. Servo con un filo d'olio, sale, pepe, e la scorza del limone.