

Sgombro al vapore con pesto di rucola e nocciole



Ingredienti (per 1 porzione)

120 g di filetti di sgombro fresco

20 g di rucola

10 g di nocciole sgusciate

mezzo limone

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

1 pizzico di sale

Procedimento

1. Preparo il pesto tritando con il mixer la rucola lavata e asciugata, un pizzico di sale, l'olio e metà delle nocciole. Trito grossolanamente al coltello le restanti nocciole e tengo da parte.
2. Posiziono i filetti di sgombro nel cestello per la cottura al vapore. Vi spremono sopra il succo del mezzo limone e irroro con un cucchiaino d'olio.
3. 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.
4. Una volta cotto, lo dispongo nel piatto insieme al pesto di rucola e nocciole, e le nocciole tritate. Mescolo a piacere.