

Sgombro al vapore con salsa alle erbe



Ingredienti (per 1 porzione)

120 g di filetti di sgombro fresco

2 g di basilico

2 g di prezzemolo

2 g di maggiorana fresca Bio,Logico Despar

2 g di foglioline di origano fresco

4 gherigli di noce

mezzo limone

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

1 pizzico di sale

Procedimento

1. Preparo la salsa tritando con il mixer il prezzemolo, il basilico, la maggiorana, l'origano e i gherigli di noce, e aggiungendo pochissimo sale e due cucchiaini di olio. 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. Dispongo lo sgombro nel piatto insieme alla salsa alle erbe e mescolo delicatamente prima di servire.