

Filetti di sgombro alla palermitana

Una ricetta ricca di gusto e perfetta per la parte proteica del piatto unico! Prova l'unione di sgombro, pinoli, acciughe e finocchietto!



Una ricetta ricca di gusto direttamente dalla tradizione del sud, ripensata in chiave salutare. Lo sgombro, [pesce povero per eccellenza](#), è il protagonista del piatto ed è accompagnato a gusti ricchi come quello dell'acciuga. Prova la ricetta e fai il pieno di proteine!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 5 min. + 10 min. di cottura

Ingredienti (per 1 porzione)

120 g di filetti di sgombro all'olio di oliva in scatola

mezza cipolla

15 g di finocchietto fresco

mezza acciuga sott'olio

10 g di uvetta

5 g di pinoli Bio,Logico Despar

1 cucchiaio di pangrattato (preferibilmente integrale)

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

1 pizzico di sale

1 pizzico di pepe

Procedimento

1. Lava il finocchietto selvatico ed elimina la parte più dura del gambo. Fallo bollire per circa 5 minuti o finché non è morbido, quindi scolalo tenendo da parte l'acqua di cottura.
2. Trita finemente il finocchietto cotto insieme alla cipolla e fai appassire dolcemente il trito in un'ampia padella con 2 cucchiaini di olio.
3. In un pentolino fai dorare il pangrattato in un cucchiaio d'olio. Tieni da parte.
4. Quando il trito di finocchietto e cipolla è quasi trasparente, unisci l'acciuga a pezzetti e lasciala disfare nell'olio caldo, poi aggiungi i pinoli e l'uvetta, infine lo sgombro a filetti ben scolato dal suo olio di conserva.
5. Servi con il pangrattato.