Sgombro al vapore con pesto di capperi e mandorle

Sgombro, capperi e mandorle: il trio per un secondo perfetto. È una ricetta facile e veloce per fare il pieno di proteine.

Sgombro, capperi e mandorle: un **trio insolito ma ricco di gusto**.
L'aggiunta dei capperi contribuisce ad aumentare la sapidità della ricetta, senza bisogno di tanto sale. Le mandorle, invece, si occupano di donare una consistenza croccante al piatto e ti danno un po' di energia.
Il tutto, insieme, è perfetto per un secondo piatto veloce o per la parte proteica del tuo piatto unico.

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 5 min. + 10 min. di cottura

Ingredienti
(per 1 porzione)

120 g di filetti di sgombro fresco
25 g di frutti di cappero
15 g di mandorle sgusciate
mezzo limone
2 rametti di timo limonato
4-5 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
1 pizzico di sale
1 pizzico di pepe

Procedimento
1. Trita grossolanamente al coltello 2 o 3 mandorle. Tieni da parte.
2. Prepara il pesto tritando nel mixer i frutti di cappero sciacquati sotto abbondante acqua corrente, le restanti mandorle e le foglioline del timo, aggiungendo due cucchiai di olio. Tieni da parte.
3. Posiziona i filetti di sgombro nel cestello per la cottura al vapore. Spremici sopra il succo del mezzo limone e irroro con un cucchiaio d'olio.
4. Cuoci lo sgombro al vapore coperto per 5 minuti (da quando raggiunge il bollore), poi aggiungi poco sale e continuo la cottura per altri 5 minuti senza coperchio.
5. Disponi lo sgombro nel piatto insieme al pesto di mandorle e capperi diluito con un cucchiaio di acqua. Mescola a piacere.