

Sgombro al vapore con pesto di rucola e nocciole

Fai il pieno di proteine con questo piatto facile e veloce. Abbina lo sgombro all'amarognolo della rucola e alla croccantezza delle nocciole, non te ne pentirai!



Cerchi un abbinamento insolito per i tuoi piatti con lo sgombro? Prova la rucola! Il sapore amarognolo del pesto sarà un accompagnamento gustoso con la delicatezza del pesce.

Per aggiungere una nota croccante, usa le nocciole, che ti aiuteranno ad [abbassare i livelli di colesterolo cattivo](#).

Pochi ingredienti per un **piatto ricco di gusto**, da provare!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 5 min. + 10 min. di cottura

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. Prepara il pesto tritando con il mixer la rucola lavata e asciugata, un pizzico di sale, l'olio e metà delle nocciole. Trita grossolanamente al coltello le restanti nocciole e tieni da parte.
2. Posiziona i filetti di sgombro nel cestello per la cottura al vapore. Spremici sopra il succo del mezzo limone e irrori con un cucchiaino d'olio.
3. Cuoci lo sgombro al vapore coperto per 5 minuti (da quando raggiunge il bollore), poi aggiungi poco sale e continua la cottura per altri 5 minuti senza coperchio.
4. Una volta cotto, disponilo nel piatto insieme al pesto di rucola e nocciole, e le nocciole tritate. Mescola a piacere.