

## Sgombro, latte di cocco, lampone e finocchio marinato

Una ricetta natalizia gourmet da inserire nel menù di pesce delle tue Feste: sgombro, latte di cocco, lampone e finocchio marinato. Prova la nostra ricetta.



Se il giorno di Natale è tradizione pensare a un menù di carne, nella sera della **Vigilia il protagonista** è senza dubbio **il pesce!** Quest'anno stupisci i tuoi ospiti con una **ricetta gourmet delicata e originale:** sgombro, latte di cocco, lampone e finocchio marinato. Un **piatto pieno di colore e gusto** che renderà le tue Feste ancora più speciali!

**Difficoltà: bassa**

**Costo: medio**

**Tempo di preparazione: 30 min.**

### **Ingredienti per 4 persone**

4 sgombri di media grandezza (circa 20 cm)

1 finocchio

#### **Per la marinatura**

100 g di acqua

40 g di aceto bianco

1 stecca di cannella

**1 bacca di ginepro Despar**

1 foglia di alloro

Aneto fresco q.b.

250 g di lamponi freschi

200 g di latte di cocco

125 g di bevanda di mandorle non zuccherata

Olio di semi q.b. per montare

1 buccia di lime

**1 cucchiaio di bevanda di soia Despar Vital**

Pepe rosa q.b.

1 cucchiaio di succo di lime

**1 cespo piccolo di lattuga Era Ora Despar**

Scorza di agrumi q.b.

Pepe nero in grani q.b.

### Procedimento

1. Pulisci e sfiletta gli sgombri, avendo cura di non rovinarli, toglie le spine e la prima pelle. Mettiti a marinare con la bevanda di soia, l'olio di oliva, il succo di lime, il pepe rosa, il sale e la buccia di lime, per circa 20 minuti. Trascorso questo tempo, scottali in una padella antiaderente dalla parte della carne e poi passali in forno 180 °C per circa 3 minuti.
2. Lava la lattuga, mettila foglia per foglia all'interno di un sacchetto per il sottovuoto, aggiungi il pepe nero in grani e le scorze di agrumi, poi crea il sottovuoto (se non hai la macchina del sottovuoto, utilizza un contenitore ermetico).
3. Prendi il finocchio e taglialo a listarelle, a parte fai bollire per 4 minuti tutti gli ingredienti per la marinatura (acqua, aceto, cannella, ginepro e alloro), poi versala da bollente sui finocchi. Tieni in frigo.
4. Versa il latte di cocco e la bevanda di mandorla in una caraffa ed emulsionali con l'olio di semi sino a ottenere una consistenza più viscosa.
5. Al centro di ogni piatto poni i filetti di sgombero, nappa con la salsa di cocco, decora con le listarelle di finocchio marinato, le foglie di lattuga, i lamponi e l'aneto.