



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE002016 - Ricetta d'Autore

Registrata in data 12 Apr 2018 alle ore 08:43

da VIRGINIA DI MASI

Livello di difficoltà: Medio

Piatto tipico della stagione: Autunno

Come ti senti gustando la tua ricetta? Appagato

Sandwich di mare

Un sandwich originale nel quale ho voluto abbinare la tradizione della classica pappa al pomodoro con lo sgombro, per un tocco di innovazione che ha tutto il sapore del mare.

Tempo di preparazione: 20 minuti

Ingredienti per 1 persona

n. 1 sgombro
n.1 fetta di pane in cassetta
50 g passata di pomodoro
farina bramata q.b.
sale q.b.
olio evo q.b.
basilico fresco
n. 1 spicchi di aglio
n. 1 vasetto di yogurt magro
erbette profumate per decorazione (maggiorana, timo, fiori edibili a scelta)

Strumenti di cottura

Padella antiaderente e forno

Preparazione

Pulire lo sgombro, togliere la testa e sfilettare lasciando i filetti uniti con la sola coda.

Per la pappa al pomodoro: sbriciolare il pane in cassetta e unirvi la passata di pomodoro precedentemente cotta con olio evo, aglio e basilico.

Farcire lo sgombro leggermente salato, a modi sandwich, all'interno dei filetti. Schiacciarlo per renderlo compatto.

Passarlo nella farina bramata e passarlo in una padella calda con un filo d'olio evo. Ultimare la cottura in forno 5 minuti a 140°.

Per l' impiattamento disporre lo yogurt a specchio nel piatto; adagiarvi i filetti di sgombro e guarnire con erbette profumate (maggiorana, timo, fiori edibili a scelta) ed un filo di olio evo a crudo.