



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE003189 - Ricetta d'Autore

Registrata in data 18 Dic 2019 alle ore 14:00

da RITA DEL CASTILLO

Livello di difficoltà: Medio

Piatto tipico della stagione: Autunno

Come ti senti gustando la tua ricetta? Leggero

Incontri d'autunno

Filetto di sgombero scottato in padella al cioccolato salato di Modica con vellutata di zucca rossa, cime di rapa saltate. Un incontro tra ingredienti dell'orto a kilometro 0 e il pesce locale con l'aggiunta di un ingrediente insolito il cioccolato salato di Modica.

Tempo di preparazione: 90 minuti

Ingredienti per 4 persone

4 Filetti di sgombero

500 g Zucca rossa

(200 g per la preparazione grigliata a pezzetti di circa 7 cm) (300 g per la vellutata tagliata a dadini)

1 Mazzetto di cime di rapa

2 Spicchi di aglio

q.b. Olio d'oliva

q.b. Sale e Pepe

1 Quadratino cioccolato di Modica

Preparazione

1) Preparazione zucca rossa grigliata al forno: tagliate la zucca rossa a fette di circa 7 cm con la buccia, disponete in una teglia con un foglio di carta da forno e grigliate al forno a 160 gradi per circa 20 minuti.

2) Vellutata di zucca rossa: in una casseruola versate un filo d'olio d'oliva aggiungete uno spicchio d'aglio con la sua buccia e rosolate leggermente, aggiungete la zucca sale e pepe, un filo d'acqua, a cottura ultimata passare al mix.

3) Cime di rapa saltate all'aglio: mondate e pulite le cime di rapa. Mettere in ebollizione dell' acqua in un tegame abbastanza capiente, al raggiungimento del bollore mettere le cime di rapa e cuocerle per circa 15/20 minuti. Scolatele; in una padella mettete dell'olio e uno spicchio d'aglio, rosolare leggermente e aggiungere le verdure, cuocere 5 minuti.

4) Cottura dei filetti di sgombero: in una padella antiaderente adagiate i filetti di sgombero dalla parte della polpa e scottare leggermente fino a vedere la sua carne diventare bianca. (Non va girato dalla parte della pelle)

Comporre il piatto: al centro del piatto mettere un cucchiaino di vellutata, da una parte una fettina di zucca grigliata dall'altra una manciata di cime di rapa, al centro i filetti di sgombero, per finire grattugiate sopra un po' di cioccolato salato di Modica

Vino consigliato

Consiglierei un vino rosso leggero adatto al pesce, perché ha sapori abbastanza decisi.