

**5 RICETTE CON LO SGOMBRO**

**PER IL MENU DELLE FESTIVITA’ NATALIZIE**

La cena del 24 dicembre rappresenta da sempre un vero e proprio tributo alla cucina di pesce, quella “povera”, gustosa e tipica della nostra tradizione che non ha nulla da invidiare ai costosissimi astici, aragoste e caviale. E lo sgombro, per il suo sapore forte e deciso, si sposa bene con moltissime ricette, ideale anche per la cena natalizia o di fine anno, per un’alternativa a chilometro zero. Ma non è solamente un must delle festività Natalizie. Da pasto veloce quando si ha poco tempo a ingrediente per ricette elaborate, viene consumato regolarmente tutto l’anno e si presta a diversi usi in cucina. **Le blogger del circuito IFood** hanno realizzato **5 ricette** che raccontano lo **sgombro** e che sono un’ottima idea per ogni stagione**.** I piatti uniscono gusto**, tradizione e sana alimentazione.**

***“Sgombro in insalata tiepida con noci e melograno” di Alessandra Giovanile***

**Ingredienti:**

* 350 g di patate
* 180 g di carote
* 250 g di sgombro sott’olio extravergine d’oliva
* 6 noci
* ½ melograno
* Alcune manciate di insalatina stile soncino
* 2 cucchiai di semini per insalate (con semi di girasole, zucca, arachidi, bacche di goji)
* olio extravergine d’oliva q.b.
* sale q.b.

**Preparazione:**

Lavate e sbucciate le carote e le patate. Tagliate le patate a rondelle e le carote a listarelle e disponetele su una teglia coperta di carta forno, irrorandole con un filo d’olio extravergine d’oliva e un pizzico di sale. Infornate ad una temperatura già raggiunta di 190° C per 30 minuti. Disponete l’insalatina nei piatti e aggiungete le carote e la patate ancora tiepide. Completate l’insalata con i gherigli di noce, il melograno e i semini. Disponete in cima, in bell’ordine, i filetti di sgombro leggermente scolati dall’olio. Da parte schiacciate una manciata di chicchi di melograno con uno spremi aglio e versate il succo direttamente sullo sgombro.

## *“Risotto agli agrumi e filetti di sgombro” di Cristina Panizzuti*

## Ingredienti

## 250 g Filetti di Sgombro sotto vetro al naturale

## 350 g Riso Carnaroli

## 1 scalogno piccolo

## 4 spicchi di arancia

## 2 spicchi di pompelmo rosa

## 2 cucchiai di Olio Extravergine d’Oliva

## 50 ml di vino rosè (spumante)

## 50 ml di succo d’arancia rossa

* 1 noce di burro
* 2 cucchiai di Parmigiano Reggiano grattugiato
* 1/2 scorza di arancia
* 1 l di brodo di verdura (carota, cipolla, sedano)
* Sale fino q.b.
* Sale grosso q.b.
* Pepe nero q.b.

**Preparazione:**

Pulite la cipolla, la carota e il gambo di sedano e fateli bollire per circa 45 minuti in 1,5 l di acqua, aggiungendo la scorza di mezza arancia e una manciata di sale grosso. Quando il brodo vegetale sarà pronto e avrà raggiunto più o meno un litro di quantità, spegnete il fuoco. Tritate finemente lo scalogno e fatelo soffriggere insieme ai filetti di sgombro, che avrete scolato dall'acqua di conservazione, in una padella dal fondo ampio e i bordi alti, per circa 2 minuti. Aggiungete il riso per farlo leggermente tostare, mescolando, e dopo un minuto al massimo, aggiungete il vino e il succo di arancia e lasciate sfumare completamente, sempre continuando a mescolare. Aggiungete gli spicchi di arancia e pompelmo che avrete pulito dalle parti bianche e tagliato a dadini (lasciandone qualcuno da parte per la guarnizione finale), coprite il riso con 500 ml di brodo vegetale caldo e lasciate che si assorba, sempre mescolando. Quando si sarà quasi completamente asciugato, aggiungete altri 200 ml di brodo, assaggiate il grado di sapidità ed eventualmente aggiungete un pizzico di sale. Ad assorbimento completo spegnete il fuoco e mantecate il riso con una noce di burro e poco Parmigiano Reggiano. Servite guarnendo con qualche dadino di arancia, pompelmo e una macinata di pepe nero.

***“Paccheri ripieni di sgombro e ricotta con cime di rapa” di Lina D’Ambrosio***

**Ingredienti**

* 28 paccheri
* 1,5 kg g di cime di rapa fresche
* 160 g di ricotta
* 200 g di sgombro sott’olio
* 2 cucchiai di parmigiano grattugiato
* 2 spicchi d’aglio
* 2 peperoncini secchi interi
* 4 cucchiai di olio extravergine d’oliva
* Pepe nero q.b.
* Sale q.b.

**Preparazione**

Riponete in una ciotola la ricotta sgocciolata dalla sua acqua, con lo sgombro (ben scolato dall’olio), un cucchiaio abbondante di Parmigiano grattugiato, un pizzico di sale, una macinata di pepe nero. Mescolate bene con una forchetta fino ad otterrete un composto omogeneo. Pulite le cime di rapa eliminando i gambi, raccogliete le foglie e le cime in uno scolapasta e lavatele bene. Scaldate una padella antiaderente con qualche cucchiaio di olio extravergine di oliva, aggiungete l’aglio e il peperoncino interi e poi unite la verdura. Mescolate a fuoco vivo per 5-7 minuti, infine aggiustate di sale ed eliminate l’aglio e il peperoncino. Lessate i paccheri in abbondante acqua salata, scolateli e conditeli con un po’ di olio extravergine di oliva. Mettete le cime di rapa saltate sul fondo del piatto, disponetevi i paccheri “in piedi” e riempiteli con la crema di sgombro e ricotta aiutandovi con un cucchiaino o con una sac-a-poche. Terminate con un filo d’olio a crudo e servite subito.

***“Spaghetti con sgombro, pomodorini gialli e olio al basilico” di Monica Chioccia***

## Ingredienti

## 350 g di spaghetti

## 100 g di sgombro sott’olio

## 10-15 pomodorini gialli

## 15 foglie di basilico

## 1 spicchio d’aglio

## Olio extravergine d’oliva q.b.

## 1 pizzico di sale

## 1 pizzico di peperoncino in polvere

**Preparazione**

In una padella fate soffriggere l’aglio con un cucchiaio di olio extravergine d’oliva. Unite a questo punto i pomodorini e fate caramellare bene. All’occorrenza potete bagnare con un po’ di acqua di cottura della pasta. Aggiustate di sale e peperoncino. Unite lo sgombro spezzettato grossolanamente con le mani e fate rapprendere per 5 minuti, fino ad ottenere un sugo denso e saporito. Nel frattempo fate cuocere gli spaghetti. Scolateli al dente direttamente nel sugo e mantecate la pasta fino a completa cottura. Se necessario, tenete da parte un po’ di acqua di cottura per non fare asciugare troppo gli spaghetti. A parte, in un mixer a immersione frullate l’olio extra vergine d’oliva con le foglie di basilico. Servire gli spaghetti e decorare con l’olio al basilico.

 ***“Risotto con sgombro e porcini” di Vatinee Suvimol***

## Ingredienti

* 500 ml di brodo vegetale ben saporito
* 300 g di riso carnaroli
* 30 g di funghi porcini secchi (200 ml di acqua)
* 125 g di sgombro
* 3 cucchiai di olio extravergine d’oliva
* 4 scalogni piccoli
* 50 ml di vino bianco
* Burro q.b.
* Sale q.b.
* Pepe q.b.

**Preparazione:**

Riporre i funghi in una bacinella d’acqua (200 ml). Nel frattempo, far rosolare in una casseruola gli scalogni tritati finemente. Aggiungere il riso e tostare leggermente. Versare l’acqua della bacinella dei funghi e procedere con la cottura mescolando di continuo. Quindi unire pian piano il brodo. Quando gran parte del brodo è assorbito (dopo circa 20-25 minuti), unire lo sgombro (a strisce o a pezzettini) e i porcini e sfumare con il vino. Continuare con la cottura, unendo la quantità di burro a piacere (per me 40 g), aggiustare di sale e pepe e continuare a mantecare fino a completo assorbimento del brodo o comunque fino alla cottura del risotto. Servire, guarnendo a piacere con fettine di sgombro e coriandolo.

**Ogni ricetta è indicata per 4 persone.**

**Ufficio stampa ANCIT**

INC –Istituto Nazionale per la Comunicazione

Ivana Calò i.calo@inc-comunicazione.it 3248175786