

## SGOMBRO CON CAPOCOLLO E INSALATA DI CICORIA AL LIMONE

Proposta da *FELICE SGARRA*



Tempo: 45 min.    Difficoltà: Media    Persone: 4

### INGREDIENTI

8 sgombri freschi

1 pompelmo

1 cicoria

2 limoni

50 gr di zucchero semolato

Sale grosso

Insalata riccia verde

8 fettine di capocollo di Martina Franca

50 ml di vin cotto di fichi

### PREPARAZIONE

Sfilettare lo sgombro e deliscare. Dopo riporre in congelatore con la pelle adagiata sulla carta da forno. Cuocere con il succo di limone e 50 gr di zucchero semolato, fino ad assorbimento dell'acqua di vegetazione.

Mondare la cicoria e l'insalata riccia, lavarla e asciugarla.

Dal pompelmo ricavare dei filetti puliti a "vivo" senza semi.

Porre una padella antiaderente su fiamma viva, non appena sarà rovente spegnere il fuoco e adagiarvi i filetti di sgombro sistemati sopra la carta forno e coprirli con un coperchio.

Lo sgombro terminerà la cottura: deve risultare umido e non troppo cotto.



Servire i filetti di sgombro stufato con l'insalata e il capocollo adagiato sullo sgombro, ultimare con olio extravergine e insalata condita con i filetti di pompelmo e il succo di limone.



[www.scuoladelgusto.it](http://www.scuoladelgusto.it)