

Lo sgombro confit con la salsa verde

Marcello Leoni, 48 anni, è lo chef di **Casa di Mare** (Forlì). Scuola Vissani, ha una cucina personale, creativa e di grande rispetto per la materia prima.



Lo sgombro è un pesce che non manca mai nella mia cucina. Arriva dal mio mare, l'Adriatico, è buonissimo, salutare grazie alla presenza degli acidi grassi, è solo selvaggio ed ha un prezzo accessibile.



Non tutti sanno che fa parte della stessa famiglia del tonno rosso. Io lo faccio **confit**, cioè lo cucino a bassa temperatura per almeno due ore con erbe aromatiche e verdure coperto dall'olio. Una volta cotto lo scolo e lo spezzetto sul piatto dove sembra un... bollito. Lo servo con **patate mantecate con l'olio di cottura** e un filo di salsa verde. Proprio per giocare con l'aspetto. Chi cucina a casa lo sgombro stia attento alla cottura: non va bene nella zuppa e non va bene nemmeno al cartoccio perché così si concentrano troppo gli odori. Al contrario è **perfetto sulla graticola**, emblema della Romagna, con prezzemolo, rosmarino e un profumo di aglio. Crudo infine è veramente buono: dopo averlo abbattuto si taglia finissimo e si condisce con un filo d'olio, qualche goccia di pompelmo e un profumo di pepe. Due foglie di insalata ed è un piatto perfetto: non c'è bisogno di scervellarsi!



Lo sgombro è un pesce molto delicato che va mangiato freschissimo. Io ho imparato a scegliere grazie ai consigli di mia moglie, Valentina Tepedino, veterinaria e grande esperta del settore: si occupa proprio di ispezionare i prodotti ittici. Il semplice sguardo può non bastare ma ci sono altri sistemi per verificare la qualità. Per esempio **se si annusano le branchie si deve sentire il mare**. Se si fa pressione **con un dito sul pesce non deve restare il segno**. Quando è freschissimo

inoltre il corpo è rigido: tenuto per la testa lo sgombro rimane in posizione orizzontale. Io preferisco le pezzature più grosse: sopra il mezzo chilo il sapore è più delicato. Chi vuole mangiarlo crudo faccia attenzione: come tutti i pesci può ospitare l'Anisakis, un parassita pericoloso per la salute che si elimina solo con la cottura o il congelamento nell'abbattitore.

Condividi questo post: