



Scomber scombrus

la sua storia

Le carni di questo pesce, bianche con sfumature brunastre e dal sapore deciso, sono molto ricche di acidi grassi omega-3 e pertanto sono indicate nelle diete idonee a prevenire patologie cardiovascolari. Lo sgombro è molto conosciuto sia nell'area mediterranea che nelle regioni dell'Europa che si affacciano sull'Atlantico settentrionale. È fra i pesci più comuni e facilmente reperibili nelle peschierie, fra l'altro a prezzi accessibili. In cucina si presta a diversi tipi di preparazione ma è particolarmente diffuso il suo consumo inscatolato sott'olio o affumicato. Dopo che è stato pescato è opportuno conservarlo a basse temperature in perfette condizioni igieniche e consumarlo esclusivamente quando si presenta in ottimo stato di conservazione; in caso contrario può essere alto il rischio di produzione nelle sue carni di istamina in grado di provocare gravi intossicazioni allergiche. È una specie migratrice che vive in grandi branchi di individui della medesima taglia; si nutre di piccoli pesci pelagici e di crostacei.



SGOMBRO battuto con squacquerone, fichi e piada



- 100 g a persona di filetto di **sgombro** pulito senza pelle



- 100 g di **squacquerone**



- 1 **piadina romagnola**



- 2 **fichi**



- **sale**



- **pepe**



- **olio extravergine di oliva** q. b.

Citronette al lime



- 1 **lime**

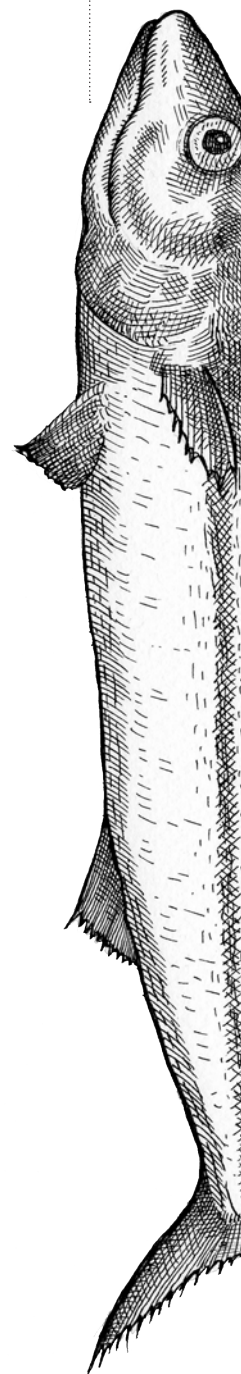
- 50 g di **acqua di mare**



- **fava di Tonca** grattugiata



- 75 g di **olio extravergine di oliva**



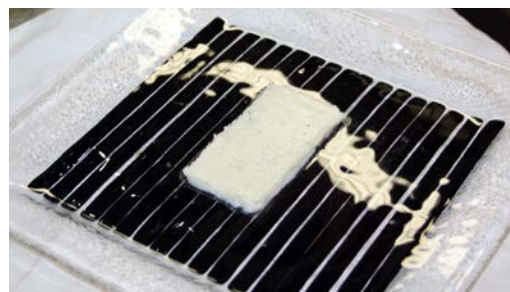
Battere al coltello i filetti di sgombro riducendoli in pezzetti molto piccoli; condirli con olio extravergine di oliva, sale e pepe.



Sbucciare i fichi e tagliarli a spicchi.



Preparare su un piatto una lamina di squacquerone; mettere lo sgombro battuto in un copapasta ricavandone dei rettangoli pressati da sovrapporre allo squacquerone.



CITRONETTE AL LIME

Spremere il lime ed unire al suo succo tutti gli ingredienti sbattendoli con una frusta per qualche minuto fino ad ottenere una emulsione omogenea.

Guarnire con un pezzetto di piada, qualche spicchio di fico e gocce di citronette al lime.

10 SGOMBRIO

battuto con squalquerone, fichi e piada

