



Sgombro marinato con aceto di vino rosso, cialda di peperoni e insalata riccia

Un piatto di pesce semplice e con poche cotture ma che risulta molto equilibrato e stuzzicante. Perfetto per iniziare una cena e stimolare il palato, in attesa delle altre portate.

Lo **sgombro marinato con aceto di vino rosso, cialda di peperoni e insalata riccia** è un antipasto estivo in omaggio a **Massimo Mantarro**, chef del ristorante “**Principe Cerami**” di Taormina ed è ispirato ad un’idea di **Isaac McHale** chef di origini scozzesi e titolare del Ristorante *Clove Club* a Londra.



Sgombro marinato con aceto di vino rosso e cialda di peperoni (Foto © Luca Lundari).

L'elemento principale del nostro piatto è lo [sgombro](#), pesce azzurro "povero" ma **ricco di Omega 3**, che viene marinato ed abbrustolito per ottenere un sapore acido e leggermente amaro. Servito crudo, risulta leggero e morbido ma è fondamentale acquistarlo freschissimo oppure abbattuto secondo le normative di sicurezza alimentare.

Per bilanciare l'acidità, lo sgombro viene accompagnato da una **salsa tiepida a base di peperoni rossi** che, con la loro dolcezza, equilibrano le note più "spigolose" del pesce e conferiscono una bella nota colorata.

La generale consistenza morbida viene contrastata, invece, dalla croccantezza di una cialda di peperoni cotta al microonde – forse la parte più complessa della ricetta – e delle foglie di insalata riccia, che movimentano l'aspetto del piatto e inducono alla masticazione.

Sgombro marinato con aceto di vino rosso e cialda di peperoni. Insalata riccia, per completare

Spesso le [ricette di pesce](#) sono costose visto i prezzi dell'ingrediente principale ma questo antipasto, oltre che nutriente e stuzzicante, è anche conveniente e abbastanza semplice da replicare. Possiamo prepararlo anche in anticipo rispetto al momento del pasto e sicuramente stupirà sicuramente i nostri ospiti.

Ingredienti per lo sgombro marinato

- 500 grammi di sgombro fresco oppure abbattuto
- 400 grammi di aceto di vino rosso
- 30 grammi di sale
- 30 grammi di zucchero

Ingredienti per la cialda di peperoni

- 350 grammi di peperoni rossi
- 70 grammi di patate
- olio extravergine d'oliva
- sale
- zucchero
- 100 grammi di olio di semi

Ingredienti per la riduzione di aceto di vino rosso

- 200 grammi di aceto di vino rosso
- 100 grammi di miele millefiori

Guarnizione

- 100 grammi di insalata riccia
- germogli rossi
- sale di Maldon
- pepe nero

Procedimento

1. Sviscerare il pesce e pulirlo rimuovendo anche le pinne, quindi sfilettare e spinare gli sgombri
2. Condire la parte della polpa con 15 grammi di sale e 15 grammi di zucchero; sistemarlo in una placca e lasciar marinare per 15 minuti in frigorifero
3. Girare i filetti, condirli anche dalla parte della pelle e farli marinare per altri 15 minuti in frigorifero
4. Lavare i filetti con acqua fredda, porli in un contenitore e coprirli con aceto di vino rosso; marinare tra 30 e 40 minuti in frigorifero
5. Asciugare accuratamente i filetti, rimuoverne la "pellicina" e tenerli da parte in frigorifero
6. Preparare la cialda lavando, mondando e sbucciando i peperoni; tagliarli a tocchetti, scottarli velocemente con l'olio d'oliva in una casseruola, aggiungere le patate mondate e tagliate a fette, versare dell'acqua a coprire per metà il tutto e stufare per circa 15-20 minuti con il coperchio. Scolare l'acqua in eccesso con l'aiuto di uno chinois, dopodiché frullare il tutto dosando l'acqua necessaria e aggiustando di sale e zucchero
7. Inserire un quarto del composto in un sac à poche; stendere sottilmente il restante composto su fogli di carta forno e cuocerlo in **forno a microonde a 800 W per circa 3 minuti**, interrompendo spesso la cottura, finché il composto non si sarà disidratato e risulterà leggermente scuro; staccare con attenzione la carta forno, friggere molto rapidamente le cialde in olio di semi ben caldo, scolarle dell'olio in eccesso e tenerle da parte



La cialda di peperoni cotta al microonde (Foto © Luca Lundari).

8. In una casseruola far ridurre a fuoco basso l'aceto di vino rosso con il miele fino a consistenza sciropposa
9. Lavare e mondare l'insalata riccia; prelevarne dei "getti" di colore giallo
10. Al momento di servire, prelevare lo sgombro, scottarne la parte della pelle con un cannello e pararlo dandogli una forma leggermente rettangolare; impiattarne un filetto al centro del piatto, coronato da una cialda di peperone; spargere qualche linea della purea di peperone tenuta da parte sul piatto, condire l'insalata riccia con la riduzione di aceto e posizionarne i "getti" su alcune delle linee di purea; terminare posizionando qualche germoglio rosso sul piatto, macinando del pepe nero, ponendo poco sale di Maldon sullo sgombro e salsando il tutto con la riduzione di aceto di vino rosso.

Data di creazione

03/05/2018

Autore

luca-lundari