

Fusilli al broccolo romanesco e sgombro

I fusilli al broccolo romanesco e sgombro sono un primo piatto di pesce molto semplice e colorato. Il sugo di broccolo, cremoso e avvolgente, si accompagna alla perfezione col gusto deciso dello sgombro in uno straordinario matrimonio di sapori.

Ingredienti

200 g fusilli
4 filetti di sgombro fresco (di piccole dimensioni)
1 broccolo romanesco
5/6 pomodorini datterino
sale q.b.
olio extravergine di oliva q.b.

Procedimento

1. Lavare accuratamente il broccolo romanesco e tagliarlo a pezzi. Lavare anche i pomodorini datterino e tagliarli a quarti.
2. Portare a bollore una pentola d'acqua salata. Immergere il broccolo romanesco a pezzi e bollirlo per 9-10 minuti.
3. Rimuovere i ciuffi di broccolo romano dall'acqua bollente e metterli da parte. Al loro posto, immergere la pasta (che andrà cotta secondo il tempo di cottura riportato nella confezione).
4. Tagliare i filetti di sgombro a pezzi e cuocerli 5 minuti in una padella ben calda (cuocere per primo il lato della pelle). Rimuovere quindi lo sgombro dalla padella e mettere da parte.
5. Frullare il broccolo romanesco precedentemente lessato avendo cura di conservarne qualche ciuffo per decorare il piatto. NB: se la crema dovesse apparire troppo densa aggiungere qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta.
6. Trasferire la crema di broccolo nella padella dove è stato cotto lo sgombro. Aggiungere qualche cucchiaino di acqua di cottura, sale e un filo d'olio extravergine di oliva. Mescolare il sugo e tenerlo caldo fino al termine della cottura della pasta.
7. Scolare la pasta e trasferirla nella padella insieme alla crema di broccolo romanesco. Spadellare qualche istante la pasta per unirla al sugo.
8. Trasferire la pasta nei piatti e aggiungere lo sgombro precedentemente messo da parte e qualche spicchio di pomodorino datterino (per dare colore al piatto).

A tavola con

Maximilian I

by *Menzia Beni Godi*

Note

In questa ricetta (per due persone) sono stati utilizzati due piccoli sgombri lunghi circa 15-20 centimetri opportunamente sfilettati. Nel caso si utilizzino pesci di dimensioni maggiori è sufficiente utilizzare un unico sgombro.

Lo sgombro è un pesce economico e salutare (è ricchissimo di Omega-3). Le sue carni sono tuttavia piuttosto deperibili e vanno pertanto consumate quando il pesce è ancora fresco.