

Il gusto è servito

scopri il tuo talento ai fornelli

Filetto di sgombro panato al timo su scapece di verdure di stagione

Ingredienti per 10 persone:

- n°5 sgombri da 400g cadauno
- 150g di pane grattugiato
- 100g di grana
- timo q.b
- 50g olio evo
- asparagi verdi
- carote, cipolla, melanzana, peperone rosso, zucchina, per ogni voce 150g
- 2dl vino bianco
- 1 dl aceto di vino bianco
- 10 pomodorini
- 100g prezzemolo riccio

Procedimento:

Filettare gli sgombri, lavare i filetti ottenuti e metterli a sgocciolare; nel frattempo preparare una giuliana con le verdure, padellarle e bagnare con vino e aceto, aggiustare di sale e cuocere al dente.

In una bowl mescolare il pane con il grana, il timo e l'olio evo. Passarvi i filetti arrotolateli e fermateli con uno stuzzicadenti.

Passateli in forno caldo, e quando saranno dorati, appoggiateli sopra ad uno zoccolo di verdure calde (ricordatevi di sfilare lo stuzzicadenti) decorate con prezzemolo riccio e pomodorini appassiti.

Vino abbinato: Pinot Grigio Ramato Zeni -Trentino-