

Sgombro con olive e cipolle

MA OGGI È ANCHE LA GIORNATA DEDICATA ALL'OLIO. GRAZIE ALL'ASSOCIAZIONE CITTÀ DELL'OLIO, ABBIAMO RICEVUTO QUESTO OLIO DI VIESTE DELL'AZIENDA AGRICOLA MARIO TURI, A BASSA ACIDITÀ. COSÌ HO PENSATO DI USARLO PER UN PESCE E PIÙ PRECISAMENTE CON LO SGOMBRO, INGENTILITO DA TANTE CIPOLLE E DELLE OLIVE VERDI.

Non ci crederete, ma anche i miei pargoli l'hanno mangiato volentieri e hanno fatto il bis. La ricetta è liberamente ispirata da un meraviglioso libro, dono del pargolo n.3, dal titolo "3 ingredienti perfetti per piatti gourmand" di Hugh Fearnley-Whittinstall.

Sgombro con olive e cipolle

ingredienti per 5 persone

6 cucchiaino di olio extravergine d'oliva Azienda Agricola Mario Turi

5 cipolle grandi

2 foglie di alloro

150 g olive verdi di Castelvetrano

100 ml di vino bianco

5 sgombri sfilettati

Sale e pepe

È meglio avvantaggiarsi e farsi sfilettare gli sgombri dal pescivendolo (altrimenti ci metterete molto più tempo e poi loro lo fanno meglio...). Se non l'avete fatto, ma anche se l'avete fatto, preparate per prima cosa le cipolle. Lavatele e tagliatele sottilmente, quindi mettete l'olio in una larga casseruola insieme alle cipolle e le foglie di alloro e fate cuocere a fuoco moderato per 20/25 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando le cipolle non saranno morbide e dorate.

Aggiungete quindi le olive denocciate e il vino e alzate la fiamma per far evaporare l'alcol. Regolate di sale e pepe.

Mettete da parte le cipolle e nella stessa padella disponete i filetti di sgombro con la pelle rivolta verso il basso. Dopo un paio di minuti girate i filetti, coprendole con delle cipolle. Lasciate cuocere per altri 8 minuti, circa.

Servite caldo o a temperatura ambiente, è buonissimo e potete accompagnarlo con del cous cous senza glutine o del miglio lessato.

Leggi il post su [Cardamomo&Co.](#)