

SECONDI PIATTI

# Sgombro all'arancia e curcuma

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    COSTO: basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



## INGREDIENTI

SGOMBRO da 300 g l'uno - 4

CURCUMA 4 cucchiaini da tè

ARANCE per il succo e la scorza - 2

ARANCE per gli spicchi - 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiaini da tavola

SALE

Lo **sgombro all'arancia e curcuma** è un secondo piatto allo stesso tempo leggero e gustoso. Lo sgombro è un pesce azzurro, perfetto per tutti ma particolarmente indicato se si vuole buttare un occhio in più alla salute e a mangiare in modo sano.

L'abbinamento di questa spezia con questo profumatissimo agrume rende il connubio davvero irresistibile e tra le ricette con lo sgombro è di certo una delle nostre preferite!

Cucinare lo sgombro con arancia e curcuma è una furbata! Infatti in questo modo si conferisce al pesce una nota dolce e speziata che lo renderà davvero buonissimo!

# PREPARAZIONE

**1** Per preparare lo sgombro all'arancia e curcuma, la prima cosa della quale dovrete occuparvi è quella della sfilettatura degli sgombri. Nel caso questa operazione dovesse crearvi qualche difficoltà, potete tranquillamente, farla fare al vostro pescivendolo di fiducia.

Prendete lo sgombro già pulito dalle interiora, incidetelo centralmente sopra la lisca centrale, in maniera tale da poterlo aprire leggermente a libro. Fate un taglio netto sotto l'altezza della pinna vicina alla branchia, quindi con delicatezza alzate la parte incisa e con la punta del coltello separate il primo filetto. Copovolgete lo sgombro dall'altra parte e nella stessa maniera, ricavate anche l'altro filetto. Con l'aiuto di un paio di pinzette e con un po' di pazienza cercate di eliminare dal filetto le lische presenti.





- 2** Mettete i filetti di sgombro all'interno di una pirofila con la polpa rivolta verso l'alto. Salateli leggermente e cospargeteli bene con la curcuma.





**3** Ricavate la scorza dalle arance, dopodichè tagliatela a listarelle sottili. Mettete le scorzette di arance sopra i filetti di sgombro, coprite la pirofila con della pellicola trasparente e lasciate marinare i filetti di pesce con la marinata a secco, per almeno 30 minuti a temperatura ambiente. Nel caso voleste allungare il tempo di marinatura, mettete i filetti di sgombro a marinare in frigorifero.







**4** Trascorso il tempo necessario per la marinatura, prendete i filetti di sgombro e, con un coltello cercate di eliminare la curcuma in eccesso.

Appoggiate i filetti rivolti dalla parte della pelle sul piano di lavoro e, con delicatezza, muniti di un coltello con la punta affilata, incidete verticalmente la pelle dei filetti. Questa operazione servirà per non fare arricciare il filetti di pesce durante la cottura.



**5** Versate un giro d'olio extravergine d'oliva in una padella antiaderente. Lasciate che l'olio prenda calore, dopodichè mettete i filetti in padella dalla parte della pelle.

Mentre i filetti iniziano a cuocere dalla parte della pelle, spremete le arance.





**6** Una volta che i filetti di sgombro, iniziano a cambiare colore e la parte sotto la pelle stà diventando bianca, aggiungete nella padella il succo d'arancia appena spremuto.

Lasciate che il succo prenda calore, quindi girate i filetti dall'altra parte. Aggiungete nella padella le scorzette d'arancia utilizzate per la marinatura a secco e, proseguite la cottura per altri 2 minuti circa a fuoco dolce.







**7** Nel frattempo che i filetti di sgombro raggiungono la cottura, preparate degli spicchi d'arancia che vi serviranno per accompagnare e decorare i filetti a piatto finito.





8 Servite i filetti di sgombro con la salsa di cottura leggermente ristretta e decorate il piatto con gli spicchi d'arancia appena preparati.

