
Sgombro con erbe provenzali e curry

Autore: Max Fattorini

Fonte: Web

Un ottimo cartoccio per un pesce azzurro molto gustoso e nutriente con una cottura su bistecchiera invece che in forno. Dal blog [La piccola casa](#)

Ho sempre trovato che gli [sgombri](#) siano un ottimo pesce azzurro molto gustoso, con ottime caratteristiche nutrizionali, in particolare è abbastanza ricco di grassi [omega 3](#); oltretutto il suo costo non è mai eccessivo (a Sestri ponente si trova a prezzo variabile tra i 4 e i 9 euro al chilogrammo). La sua carne è molto gustosa e aromatica, dotata di un sapore proprio facilmente riconoscibile. L'unico problema che, per alcuni, ha lo sgombro è l'odore che può rilasciare in cottura. Onde evitare l'ammorbamento della cucina e anche onde evitare l'accensione del forno, ho optato per una cottura al cartoccio su bistecchiera, l'ho già proposta [qui](#) e [qui](#), si tratta di un tipo di cottura semplice, con il pregio di non utilizzare grassi aggiunti, un cartoccio semplice da preparare con la caratteristica, non meno importante, di non sporcare praticamente la bistecchiera... Per questi ottimi sgombri ho optato per un semplice condimento, qualche erbetta provenzale e un po' di polvere di un buon curry mild più un piccolo velo di vino bianco secco. Il pesce è molto gustoso di per sé e non occorre caricarlo di altri aromi. Il risultato ottimo, una ricetta semplice e veloce da preparare, e ancora una volta un'ottima risposta a chi si ostina a dire che il pesce è difficile da preparare! Ecco qui gli ingredienti per preparare questa ottima ricetta. **Ingredienti per due persone** Alcuni sgombri (dipende dalle dimensioni, in totale circa 800 gr) Erbe provenzali (un cucchiaino) curry mild (mezzo cucchiaino) un bicchierino di vino bianco secco sale carta stagnola Eviscerare gli sgombri ed eliminare le branchie, quindi sfilettarli, per farlo basta che partiate dalla pinna con il coltello e seguendo la lisca tagliate sino alla testa, otterrete quindi due filetti per pesce (vedi foto sotto). Sistemare un foglio di stagnola sulla bistecchiera (o in una padella) abbastanza grande da potere essere richiuso su se stesso. Dopo aver sistemato il pesce, adagiarsi sopra i filetti di sgombro con la pelle a contatto con la carta di alluminio, spolverare con il curry e le erbe provenzali, quindi bagnare con pochissimo vino e salare leggermente, piegare la stagnola su stessa a pacchetto lasciando un piccolo camino per l'eccesso di umidità. Accendere la fiamma e cucinare per pochi minuti, dipende dallo spessore dei filetti. Aspettare un istante e aprire il cartoccio (attenti che brucia!), quindi sistemare i filetti al centro del piatto. Buon appetito a tutte e tutti! Dal blog [La piccola casa](#)