

---

## Sgombro e piselli

**Autore:** Cristina Orlandi

**Fonte:** Città Nuova

Lo sgombro si utilizza nella cucina mediterranea in vari modi: quando lo si acquista in scatola si usa prevalentemente per piatti veloci, come si fa in genere anche con il tonno, ad esempio per arricchire insalate, altrimenti, se fresco, lo si può preparare al forno, in umido o ai ferri, metodo di cottura ottimale, che favorisce la fuoriuscita di grasso e lo rende, pertanto, più digeribile. Esistono sistemi di cottura dello sgombro caratteristici di alcune zone della nostra penisola, ad esempio nell'alto Adriatico si cucina il brodetto, una sorta di zuppa preparata, oltre che con lo sgombro, anche con una serie di altri pesci, quali seppie, gallinelle, boghe, triglie, cefali, sugheri, granchi, un piccolo rombo, il tutto insaporito con pomodori ed aglio. Un altro metodo di preparazione di questo pesce azzurro è quello ligure, un connubio pesce-legumi, dove lo sgombro viene cucinato insieme ai piselli per realizzare un secondo piatto che può essere considerato, per la sua completezza, un piatto unico.

**Ingredienti (4 persone)** 1 chilo di sgombri, 1 chilo di piselli, 1 cipolla, 1 spicchio di aglio, 500 ml di brodo vegetale, 1 bicchiere di vino bianco secco, prezzemolo tritato, 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, q.b. di sale e di pepe

**Preparazione** Pulire gli sgombri, eliminarne le teste e le interiora, incidendo lo stomaco partendo dalla coda verso la testa, togliere le branchie con un coltello, lavarli ed asciugarli. In una casseruola, far appassire una cipolla tritata molto finemente e l'aglio, in tre cucchiaini di olio extravergine d'oliva. Aggiungere i pesci e farli rosolare, quindi versare il vino bianco, alzare la fiamma per farlo evaporare. Regolare di sale e di pepe. A piacere potreste unire anche dei pomodori san marzano, spellati e tagliati in pezzi. Togliere gli sgombri ed unire al fondo di cottura i piselli sgranati, coprirli con il brodo di verdure ed aggiungere il sale. Coprire e lasciar cuocere per circa 30. Quindi rimettere gli sgombri nel tegame e continuare la cottura per altri 10/15 minuti. Spolverare di prezzemolo tritato e servire.