Vellutata di Sgombro

Vellutata di Sgombro

Ricetta 4 YOU

seafood@HOME
www.seafoodumbertoprimo.it

Ingredienti

- ½ finocchio
- 1 patata
- 1 pezzo di porro
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Olio Evo
- 1 Sgombro

PREPARAZIONE 20'min

COTTURA 30'min
marinatura 30'min

DIFFICOLTÀ Facile

PORZIONI 2 porzioni

Vellutata di Sgombro

Ricetta 4 YOU

seafood@HOME
www.seafoodumbertoprimo.it

Preparazione

Procedimento:

1. Prendiamo il nostro sgombro e facciamolo marinare per 30’, noi abbiamo usato il mirin per la marinatura, ma potete usare aceto di riso oppure olio evo e lime (in base ai vostri gusti);
2. Tagliate il porro grossolanamente e facciamolo rosolare in una wok;
3. Aggiungiamo il finocchio tagliato a pezzetti, la patata e facciamo bollire per 20’;
4. Dopo questo tempo, controlliamo se la verdura è cotta. Se si, leviamo dal fuoco e frulliamo;
5. Scaldiamo una padella antiaderente e facciamo cuocere lo sgombro per 2’ dal lato della pelle. Poi altri 2’ dall’altro lato.

PREPARAZIONE	COTTURA	DIFFICOLTÀ	PORZIONI
20’min	30’min marinatura 30’min	Facile	2 porzioni

ORA TOCCA A TE

RIPRODUCI LA RICETTA E TAGGACI

SEAFOOD UMBERTO I