
Sgombro ed erba cipollina

Autore: Fabio Di Nunno

Fonte: Città Nuova

Una ricetta semplice e veloce ispirata alla tradizione culinaria dell'Inghilterra

Questa ricetta con lo sgombro è un'idea per un aperitivo o anche per un secondo di pesce che offre freschezza in una giornata estiva. **Ingredienti** Filetti di sgombro affumicato o sgombro al naturale inscatolato erba cipollina tritata ed intera (per guarnire) succo di limone yogurt greco **Tempo di preparazione** 15 minuti Tritare l'erba cipollina, mescolarla con lo sgombro affumicato, il succo di limone e lo yogurt greco. Guarnire con erba cipollina intera, servire con delle verdure croccanti e dei toast di farina integrale. Dosare gli ingredienti secondo il proprio gusto. Per un gusto meno deciso, non usare sgombro affumicato ma sgombro al naturale. Per gustare meglio il pesce, non mescolarlo agli altri ingredienti ma disporre attorno ai filetti di sgombro la crema a base di yogurt, limone ed erba cipollina. *(Ricetta adattata da "L'Europa a tavola. Un viaggio gastronomico attraverso l'Europa", Europe Direct di Bolzano e Innsbruck, 2012)*