

---

# Sgombro con carciofi croccanti

**Autore:** Massimiliano Fattorini

**Fonte:** Città Nuova

**Lasciamo che il gusto del pesce e delle verdure ci riporti ai sapori dell'estate con un aggiunta creativa che coniuga bene mare e monti. Dal blog [La piccola casa](#)**

La ricetta è facilissima da preparare e soprattutto la veloce, la cottura va effettuata con pochi ingredienti alla volta, in modo da non abbassare la temperatura della padella e questo permette ai carciofi di rimanere belli croccanti e verdi. La panatura invece è solo per così dire per contatto ma ciò permette di non appesantire il gusto del pesce coprendolo con altri sapori. La panna invece, mi si passi il termine scientificamente inesatto, "sgrassa" il formaggio rendendolo soffice e cremoso.

Ecco quindi come preparare questo fantastico e gustoso secondo di pesce a base di filetti di sgombro panati con carote con carciofi croccanti e una succulenta crema di asiago stagionato:

## Ingredienti per due persone

due sgombri medi  
100 grammi di [Asiago stagionato dop](#)  
due carciofi  
una carota con le foglie  
pane grattato  
100 grammi d panna fresca  
sale e pepe  
Olio extra vergine di oliva  
due spicchi d'aglio  
prezzemolo tritato fresco

Pulire i carciofi eliminando le foglie più spesse e dure , quindi tagliarli a metà ed eliminare la barbetta interna quindi metterli a bagno in acqua con mezzo cucchiaino di farina per non farli annerire. Nel frattempo pelare la carota e sempre con il pela patate tagliarla a petali sottili, lavare un po' di foglie di carote, asciugare e tritare il tutto, aggiungere quindi il trito al pane grattugiato, salare e pepare.

Eviscerare gli sgombri quindi sfilettarli mettere da parte.

Tagliare a fettine sottili i carciofi quindi farli andare in padella con poco olio e uno spicco d'aglio in camicia, aggiungendoli una manciata alla volta in modo da non abbassare la temperatura quando son tutti nella padella aggiungere un cucchiaino di prezzemolo tritato e completare la cottura per qualche minuto saltando di tanto in tanto, levare i carciofi dalla padella e mettere da parte.

Passare i filetti di pesce nella panatura dalla parte della carne. versare un po' d'olio extra vergine nella padella dove son stati cotti i carciofi quindi far andare uno spicco d'aglio, quando prende colore levarlo e cuocerci i filetti di pesce dalla parte della panatura per alcuni minuti. girare gli sgombri, farli cuocere dalla parte della pelle per una decina di secondi quindi levarli e metterli da parte.

In una altra padella far sciogliere l'asiago stagionato insieme alla panna, mescolando sino ad ottenere una crema.

Versare la crema lungo il piatto quindi aggiungere i filetti di sgombro e i carciofi croccanti.

