
Cartoccio di filetto di sgombro con sale al rosmarino e maggiorana

Autore: Max Fattorini

Fonte: Città Nuova

Volevo assaporare al massimo il sapore del pesce, ho quindi optato per l'aggiunta di pochissimi ingredienti ulteriori. Un piatto davvero semplice da preparare, ma gustoso, ricco di sapore e di... grassi insaturi

Preparo spesso i cartocci di pesce nella bistecchiera di ghisa, trovo sia un sistema di cottura con numerosi vantaggi: innanzitutto i pesci diventano buoni, non si sporca la bistecchiera, l'odore per certi pesci è contenuto, come nel caso degli sgombri, i filetti assorbono maggiormente gli aromi, e molti altri ancora. Ho subito pensato a questo tipo di cottura quando ho visto dei bellissimi sgombri ad un prezzo veramente ottimo, inutile dire che ne ho preso un paio (non erano piccoli...) e giunto a casa li ho subito puliti e sfilettati.

Volevo assaporarne al massimo il loro personale sapore, ho quindi optato per l'aggiunta di pochissimi ingredienti ulteriori, giusto un rametto di maggiorana per il suo profumo resinoso, un po' di fiocchi di sale al rosmarino, sia per il profumo sia perché nella forma in fiocchi si scioglie più facilmente e visto che non aggiungevo liquidi era un fattore importante, e per finire poche gocce di limone per l'acidità. Una bella spolverata di pepe e il cartoccio era pronto per la cottura.

Un piatto davvero semplice da preparare, ma gustoso, ricco di sapore e di ... grassi insaturi (i vari omega3, 6) che fanno bene. Oltretutto gli sgombri fanno parte dei cosiddetti pesci sostenibili (si pescano spesso in loco, non sono in via di estinzione, e hanno un ottimo rapporto qualità prezzo). Ecco quindi questa semplicissima ricetta per degli ottimi filetti di pesce:

Ingredienti per due persone

due sgombri medi

fiocchi di [Sale al rosmarino Falsalt](#)

maggiorana fresca

pepe nero fresco

succo di limone

Eviscerare gli sgombri, quindi levare le teste comprese le branchie, quindi su un tagliere sfilettarli partendo dalla pinna sino e muovendosi sino alla testa con coltello flessibile tenendolo sempre alla lisca centrale.

Su una bistecchiera sistemare un foglio di alluminio lungo il doppio, adagiarsi sopra i 4 filetti di sgombro così ottenuti, cospargerli di [fiocchi di sale al rosmarino](#), mettere su di ognuno un rametto di maggiorana fresca, aggiungere una gratta di pepe nero fresco e bagnarli con poche gocce di succo di limone.

Richiudere a pacchetto la carta di alluminio e cuocere per circa 8 / 10 minuti, aprire con attenzione il pacchetto (esce vapore molto caldo) e aiutandosi con una paletta servirli al centro del piatto.