

---

# Sgombri con piselli, pelatini e finocchietto

**Autore:** Max Fattorini

**Fonte:** Web

**Dovremmo cucinare più spesso pesce azzurro, non solo perché economico, ma soprattutto perché ricco di omega 3. Ecco un piatto da preparare velocemente e fresco dato che la stagione estiva è alle porte. Dal blog La piccola casa**

Adoro il pesce azzurro, lo preparo spesso, è ottimo e gustoso, fresco e spesso pescato vicino, ma soprattutto è anche economico, come ad esempio gli sgombri, qui è raro che superino i sette euro al chilo e spesso si trovano a 4/5 euro. Fanno anche bene perché son ricchi di omega 3, quindi davvero bisognerebbe consumare più spesso pesce azzurro.

Come dicevo, preparo spesso gli sgombri e ho già postato numerose ricette ad esempio queste tre:

[- Filetti di sgombro panati alle due carote su crema di Asiago stagionato e carciofi croccanti ne cotti ne crudi](#)

[- Cartoccio di filetto di sgombro con sale al rosmarino e maggiorana](#)

[- Filetti di sgombro marinati con succo di limone alla menta bergamotto e pomodori secchi sottolio a julienne](#)

Ma se spulciate nel blog, troverete parecchie altre ricette che ho pubblicato in passato. Questa volta invece ho preferito optare per un classico, gli sgombri con i piselli, ho solo leggermente modificato la ricetta usando dei pomodori pelatini, ovvero dei piccoli perini pelati, e ho dato un po' di profumo e sapore fresco con del finocchietto selvatico (ne ho una bella pianta sul #orterrazzo). Ho cotto il tutto in forno e il risultato è stato davvero ottimo.

Ecco quindi la ricetta per preparare questi ottimi sgombri con piselli, pomodori pelatini e finocchietto al forno:

## **Ingredienti per 4 persone**

4 sgombri freschi

due etti di piselli

300 grammi di pelatini

alcuni rametti di finocchietto selvatico

origano

vino bianco secco

olio extra vergine di oliva

sale e pepe

Pulire ed eviscerare gli sgombri, levare la testa. Versare un filo d'olio in una teglia e adagiare gli sgombri, aggiungere i rametti di finocchietto selvatico, i piselli e i pelatini, bagnare con un po' di vino bianco secco, quindi salare e pepare a piacere e aromatizzare con un po' di origano. Cuocere in forno caldo ventilato a 180 gradi per circa 15 / 20 minuti. Servire ai centro dei piatti decorando con un po' di finocchietto selvatico.

---

Buon appetito a tutte e tutti!

Dal blog [La piccola casa](#)