
Sgombri al forno panati

Autore: Max Fattorini

Fonte: Web

Un gustoso secondo a base di pesce azzurro, con nocciole, miele, erbe e rum. Dal blog La piccola casa

Ecco una semplicissima e veloce ricetta per preparare un gustoso secondo a base di pesce azzurro, ottimo da mangiare ma anche davvero conveniente nel rapporto qualità prezzo: degli ottimi sgombri panati con nocciole, miele ed erbe. Un piatto che si prepara tranquillamente in meno di mezz'ora compresi i dieci minuti di cottura.

Prendo spesso gli sgombri e li cucino in maniera differente, nel blog ho già pubblicato parecchie ricette in merito, questa volta ho pensato di provare una panatura un po' differente, invece che il pane ho optato per delle nocciole che ho tritato a granella, son gustose e apportano una fantastica nota croccante, per tenerle unite al pesce ho usato, come spesso faccio, del miele che ho aromatizzato con del rum, davvero fantastico, mentre per dare una nota fresca e acida ho optato per delle erbe e un po' di limone.

Come dicevo la ricetta è davvero veloce, e se vi fate pulire e aprire gli sgombri direttamente dal pescivendolo fate ancora prima. Il piatto è risultato davvero gustoso, un vero successo tra i miei amici presenti alla cena quando li ho preparati.

Ecco quindi la semplice e veloce e ricetta per preparare questi fantastici sgombri al forno panati con nocciole, miele e rum:

Ingredienti per 4 persone

8 sgombri
miele
nocciole
prezzemolo
timo
rum
mezzo limone
olio evo
sale e pepe

Tagliare le teste agli sgombri quindi eviscerarli, aprirli a libretto eliminando la lisca. Nel mortaio rompere grossolanamente le nocciole (precedentemente pulite) sin ad ottenere una granella. In una tazza versare tre cucchiaini di miele, un bicchierino di rum, mescolare per bene.

Adagiare gli sgombri aperti a libretto su un foglio di carta da forno dentro una leccarda, salare e pepare, quindi spennellarli con l'emulsione preparata prima, versarci sopra un po' di granella di nocciola e un po' di erbe, bagnare con qualche goccia di limone ogni pesce.

Cuocere in forno caldo a 180 gradi per una decina di minuti (dipende dallo spessore dei pesci) quindi servire caldo al centro dei piatti.

Buon appetito e buon week end a tutte e tutti!

Dal blog [La piccola casa](#)